Chiếu Kiến Nghiệp Xứ

Vipassana Kammatthana

Tỳ Kheo Giác Chánh

Nhâm Thân, P.L. 2536 - 1992

---o0o---

Nguồn

http://www.tuvienlienhoa.net

Chuyển sang ebook 06-12-2017

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org

Mục Lục

---o0o---

Chúng con, những cư sĩ in quyển Chiếu Kiến Nghiệp Xứ này thành kính:

-- Đảnh lễ Phật-Bảo, Ngài là Bậc Toàn-Tri Diệu-Giác, Vô lượng Từ-Bi, đã tìm ra con đường giải thoát.

-- Đảnh lễ Pháp-Bảo, là những lời vàng ngọc, có hiệu năng cứu độ chúng sinh.

-- Đảnh lễ Tăng Bảo, những Bậc gương mẫu, sống đời sống thanh tịnh trong hàng tứ chúng.

Sài Gòn, Việt Nam, 1992

*****

(Tập sách nầy do một nhóm thiền sinh tại Perth đánh máy và hiệu đính lại từ một bản chuyền tay không rõ xuất xứ, để lưu hành nội bộ trong việc tu tập. Kính mong ngài Đại Đức tác giả hoan hỉ tha lỗi cho chúng tôi -- Perth, Tây Úc, tháng 2/1997).

Sabbe sankhara aniccati	***Các Hành đều vô thường***
Yada pannaya passati	***Trí Tuệ soi như thế***
Atha nibbindati dukkhe	***Xa lìa mọi phiền não***
Esa maggo visuddhiya	***Đó là đạo Thanh Tịnh***
(Dhammapada, 277)	*(Pháp Cú, 277)*

Natthi jhanam apannassa	***Thiếu Tuệ thì không Định***
Panna natthi ajhayato	***Thiếu Định thì không Tuệ***
Yamhi jhanan ca panna ca	***Người có Định, có Tuệ***
Sa ve nibbanasantike	***Là người gần Niết Bàn***
(Dhammapada, 372)	*(Pháp Cú, 372)*

---o0o---

Chương Một - Chiếu Kiến

Chiếu kiến là gì?

Chiếu là soi sáng. Kiến là thấy rõ. Như vậy, Chiếu Kiến là soi sáng cho thấy rõ. Cái gì soi sáng? Và soi sáng cái gì? Cái gì thấy rõ? Và thấy rõ cái gì ?

Đó là những câu hỏi, và cần phải được giải thích cho rõ rệt, cũng như sự hiểu biết cho chắc chắn đối với ai muốn thực tập Pháp VIPASSANA (Chiếu Kiến).

Cái gì soi sáng?

Chính là SATI hay niệm. Niệm là pháp chủ thể trong Tứ Niệm Xứ, là một trong Ngũ Căn (Niệm Căn - Satindriya), là một trong Ngũ Lực (Niệm Lực - Satipala), là một trong Thất Giác Chi (Niệm Giác Chi - Satisambojjhanga), và cuối cùng là một trong Bát Chánh Đạo (Chánh Niệm - Sammasati). SATI hay Niệm ở đây phải được hiểu là trạng thái soi rọi của Tâm. Không có từ nào được dịch gần đúng nghĩa của chữ SATI hơn là Niệm, nhưng chữ Niệm ở đây phải hiểu như chữ "Minh Chiếu " hay "Soi Sáng" mới đúng.

Soi sáng cái gì?

Soi sáng ngũ uẩn. Ngũ Uẩn là đối tượng của SATI hay Niệm trong phương thức thực hành VIPASSANA. Ngũ uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Ngũ uẩn nếu gom lại thành hai phần là Sắc (Thân) và Danh (Tâm). Thông thường, người ta cứ hiểu Sắc là "Thân ", Danh là "Tâm". Hiểu như vậy chẳng phải là sai, nhưng chưa đủ, chưa trọn vẹn ý nghĩa.

Bởi vì chữ Sắc được dịch từ chữ RUPA. Chữ RUPA theo Abhidhamma (Vi Diệu Pháp) phân tích ra có tới 28 thứ: Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Nhãn vật, Nhĩ vật, Tỷ vật, Thiệt vật, Thân vật, Cảnh Sắc, Cảnh Thinh, Cảnh Khí, Cảnh Vị, (Cảnh Xúc là Địa, Hỏa, Phong nên không kể thêm), Sắc nam, Sắc nữ, Ý vật, Mạng căn, Vật thực, Hư không, Thân biểu tri, Khẩu biểu tri, Sắc khinh, Sắc nhu, Sắc thích nghiệp, Sắc sinh, Sắc tiến, Sắc dị và Sắc diệt. Như vậy chữ Sắc ở đây bao gồm tất cả phần vật chất thuộc thân thể và không thuộc thân thể (như đất, nước, cây cỏ, v.v.).

Còn chữ Danh được dịch từ chữ NAMA. Từ NAMA theo Abhidhamma giải thích gồm có 121 thứ Tâm, 52 thứ Tâm Sở và Níp Bàn (Nibbana - Niết Bàn). Tâm và Tâm Sở là Danh pháp hữu vi, còn Níp Bàn là Danh pháp vô vi. Lại nữa, từ Danh dù không kể Níp Bàn đi nữa (tức là chỉ kể phần Danh pháp hữu Vi) thì Danh ở đây cũng gồm cả Tâm và Tâm Sở. Thế nên, chữ Danh được phân ra thành 4 uẩn: Thọ uẩn (Thọ Tâm Sở), Tưởng uẩn (Tưởng

Tâm Sở), Hành uẩn (gồm có 50 Tâm Sở còn lại), Thức uẩn (gồm cả 121 thứ Tâm).

Như vậy, chỉ có từ "Ngũ Uẩn" là chính xác nhất (không dư không thiếu cũng không thể bị hiểu lầm lộn). Tóm lại cái soi sáng (Năng chiếu) là Niệm -- Sati, Cái chỗ soi sáng (Sở chiếu) là Ngũ Uẩn - Pancakhandha.

Cái gì thấy rõ?

Chính là Trí (Nãna) hay Tuệ (Panna). Trí tuệ là pháp tối quan trọng, tối cần thiết đối với phương pháp VIPASSANA. Trí tuệ là một trong Tứ Thần Túc (Thẩm Thần Túc - Vimamsiddhi-pada), là một trong Ngũ Căn (Tuệ Căn - Pannindriya), là một trong Ngũ Lực (Tuệ Lực - Pannapala), là một trong Thất Giác Chi (Trạch Pháp Giác Chi - Dhammavicayasambojjhanga), và cuối cùng là một trong Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến - Sammaditthi). Trí tuệ ở đây phải được hiểu là trạng thái sáng suốt của Tâm, là sự biết rõ bản chất của sự vật mà từ trước chưa từng biết. Chữ Trí Tuệ ở đây có thể hiểu như Kiến tri, Kiến thức, Kiến thị, hay là sự thấy biết đúng với thể trạng của các Pháp.

Thấy rõ cái gì?

Thấy rõ ba tướng: Vô Thường Tướng, Khổ Não Tướng và Vô Ngã Tướng. Ba tướng này là thực trạng, thực tướng của ngũ uẩn. Năm uẩn là bản chất thực thể của Tam Tướng. Ngũ uẩn như nước, tam tướng như sóng. Tóm lại, thấy (Năng kiến) là Trí Tuệ ; chỗ thấy (Sở kiến) là Tam Tướng (Tilakkhana).

Như thế, VIPASSANA có nghĩa là "Chiếu Kiến", Chiếu là Niệm, Kiến là Tuệ, tức là "Chánh Niệm và Tỉnh Giác" (SATISAMPAJJANNA)

Tóm tắt

Người hành VIPASSANA luôn luôn phải bám sát Sắc và Danh. Sắc và Danh là đối tượng của Niệm và Tuệ. Nếu rời Sắc Danh lúc nào là hành sai lúc đó. Sắc Danh phải là đối tượng hiện tại, là cảnh hiện hữu, là sở tri hiện diện chứ không phải là thứ Sắc Danh tưởng tượng, Sắc Danh khái niệm. Cũng như người đốn cây thì phải có cây trước mặt thật sự, chứ không thể đốn cây trừu tượng, giả tưởng được! Và lúc nào Tâm xao lãng hay quên Niệm thì phải nhận thức ngay, đừng chán nản, và cũng đừng chiều theo Tâm phóng túng. Cũng như người tập cưỡi ngựa, ngựa có cử chỉ gì thì phải biết, mới tập cưỡi, nếu lỡ té, đừng chán nản, phải tiếp tục tập cưỡi, và cũng đừng chiều theo tánh ngựa.

Tâm kia như thể bò rừng,
Chánh Cần như thể giây thừng cột chân.

Chánh Niệm như thể trụ đồng,
Sắc Danh như đất, nên trồng trụ sâu!
Trí Tuệ như thể gậy roi,
Đức Tin vững dạ: Pháp này thắng Ma.
Với người trí thức sâu xa,
Nương theo Quyền-Lực[1] thoát ra luân hồi.

---o0o---

Chương Hai - Vipassana Kammatthana

Vipassana Kammatthana là gì?

Mệnh đề Vipassana Kammatthana ở đây chia ra thành hai:

1. VIPASSANA: Chiếu Kiến (Minh Sát)
2. KAMMATTHANA: Nghiệp Xứ (Nền Tảng Hành).

Như vậy, Vipassana Kammatthana dịch là "**Chiếu Kiến Nghiệp Xứ**". Theo Ngài Anuruddha viết trong tập Abhidham-mattha Sangaha (Thắng Pháp Tập Yếu Luận) thì có 7 Thanh Tịnh (Visuddhi), 3 Tướng (Lakkhana), 3 Tùy Quán (Anupassana), 10 Trí (Nana), 3 Giải Thoát (Vimokkha). Đó là những công thức cần phải được biết đến trong tiến trình giác ngộ Níp Bàn., nhưng không được cho hành giả biết trước, vì hành giả biết trước thì sẽ khởi tâm vọng mống. Tâm vọng mống là thuộc về giặc phiền não, mà phiền não thì phải sát trừ chứ không được nuôi dưỡng. Nếu nuôi dưỡng Tâm phiền não tức thì chấp thủ Cảnh phiền não. Nếu hành giả nuôi dưỡng Tâm phiền não và chấp thủ Cảnh phiền não thì đã đi sai Chánh Đạo.

Bởi thế, ở đây chỉ trình bày những gì có thể trình bày cho hành giả biết, tức là cần cho biết những gì đáng biết, phải cần biết để hành, những gì chưa hành tới được xem như là chưa đúng lúc cần phải biết.

---o0o---

Chương Ba - Đường Vào Thực Tại

(An Trú Chánh Niệm)

[1] Ngũ Quyền (Indriya) và Ngũ Lực (Pala): Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

Trước hết, hành giả tập Chánh Niệm cho vững chắc:

Khi đi, phải chú tâm biết rõ trạng thái đi.
Khi đứng, phải chú tâm biết rõ trạng thái đứng
Khi ngồi, phải chú tâm biết rõ trạng thái ngồi.
Khi nằm, phải chú tâm biết rõ trạng thái nằm.
Khi ăn, phải chú tâm biết rõ trạng thái ăn
Khi uống, phải chú tâm biết rõ trạng thái uống
Khi đại tiện, phải chú tâm biết rõ trạng thái đại tiện
Khi tiểu tiện, phải chú tâm biết rõ trạng thái tiểu tiện.

Nói tóm lại, nhất cử, nhất động của Thân, hành giả phải chú tâm biết rõ. Trừ oai nghi Đi, còn lại ba oai nghi Đứng, Nằm, Ngồi sau khi chú tâm biết rõ xong rồi, nếu không có động tác nào mới, thì hành giả chú tâm vào hơi thở:

Khi thở vô dài, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở vô dài.
Khi thở vô ngắn, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở vô ngắn.
Khi thở ra dài, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở ra dài.
Khi thở ra ngắn, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở ra ngắn.
Khi thở vô thô, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở vô thô.
Khi thở vô tế, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở vô tế.
Khi thở ra thô, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở ra thô.
Khi thở ra tế, phải chú tâm biết rõ trạng thái thở ra tế.

Tóm lại, hơi thở như thế nào, hành giả phải có Chánh Niệm (Sati) biết rõ như thế đó. Ngoài ra, còn các tiểu oai nghi khác như co tay, co chân, duỗi tay, duỗi chân, gật đầu, lắc đầu, nói, cười, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng ... hành giả đều phải tập chú Tâm biết rõ. Nếu Tâm phóng đi thì biết: Tâm phóng đi. Nếu lỡ quên Niệm, khi nào nhớ lại thì bắt đầu Niệm ngay những gì đang có mặt trong khi đó. Nên nhận thức rằng sự biết có 3 loại:

- Sự biết của TƯỞNG: Biết cái đã biết.
- Sự biết của THỨC: Biết cảnh hiện hữu.
- Sự biết của TRÍ: Biết rõ thực trạng của cảnh hiện hữu (Tức là biết cái chưa từng biết).

Trong khi Thiền Chỉ (SAMATHA) cần cái biết của Tưởng bao nhiêu thì trong Thiền Quán (VIPASSANA) lại cấm kỵ cái biết của Tưởng (SANNA) bấy nhiêu. Hành giả nên cần có Niệm (SATI) kềm Tâm trong cái biết của Thức (VINNANA) để chờ đợi cái biết của Trí (NANA). Bởi phương pháp Chiếu Kiến Nghiệp Xứ là phải lột bỏ Chế định (PANNATTI), và cần thấy rõ Pháp Thực Tướng (SABHAVADHANNA), tức là loại bỏ Tục Đế (SAMMUTISACCA), để thấy rõ Chân Đế (PARANATTHA-SACCA).

Trên phương diện Trí Tu (NANABHAVANA), Chế định hay Tục đế như lớp mây thịt, hay hột cườm che án con ngươi trong tròng con mắt. Nếu người nào bị mây hay cườm che bít con ngươi thì mắt người đó không thể trông thấy được vật gì trước mắt. Cũng như thế, khi hành giả chưa lột được lớp mây Chế định, Tuệ nhãn không thể thấy được bản thể của Pháp. Cảnh Chân đế là Sở tri của Niệm theo pháp Vipassana phải là Hiện tại. Nếu không phải là cảnh hiện tại thì không phải là đối tượng tu tập VIPASSANA. Như vậy, đối tượng tu tập Vipassana nhất định bắt buộc hành giả phải biết rõ đó là cảnh có thật (thực tướng) và là cảnh hiện tại, chứ không phải là cảnh chế định, hay cảnh quá khứ, hoặc cảnh vị lai.

Khi mặc áo, nếu chúng ta lỡ mặc lộn thì có thể mặc lại, nhưng nếu Niệm lộn thì không thể Niệm lại,. Bởi vì cái áo nếu chúng ta lỡ mặc trái thì vẫn còn đó; nhưng tâm thức, nếu quên thì nó đã trở thành quá khứ, nên không thể Niệm bổ túc như chúng ta bổ túc hồ sơ. Nếu hành giả đưa tay ra nhận một vật gì đó mà quên Niệm, khi chợt nhớ ra thì cứ Niệm ngay cái gì đang hiện hữu, chứ không cần phải co tay vào rồi từ từ đưa ra để Niệm, vì hành giả phải Niệm (ghi nhận) cái đang có mặt, chứ không cần phải chuộc lại được cái quên Niệm khi nãy, như người ta chuộc hay xin lại món đồ đã lỡ bỏ quên. Người mới tập chạy xe đạp, nếu lỡ té ngã, thì đứng lên tập chạy lai, chỉ có nghĩa là tập chạy cho được, chứ không phải làm lại để khỏi cái té ngã khi nãy. Nhưng có thể khỏi sợ bị té ngã nữa, vì mỗi lúc tập chạy ấy đã có thêm kinh nghiệm, nên rất chú tâm và hết sức thận trọng.

Ở đây, chúng ta cũng nên lưu ý rằng Pháp Học chỉ cho chúng ta hiểu biết về phương pháp thực hành mà thôi, còn sự thực chứng thì hành giả phải thực tập. Tuy nhiên, ta không thể chối bỏ Pháp Học được. Có nhiều vị thiền sư lý luận rằng: "Đứng trước một con sư tử thật (ngũ uẩn) thì cần gì phải nhìn vào bức ảnh (Pháp Học) chụp hình sư tử". Nếu lý luận như vậy thì chúng ta thử nghĩ: Nếu Pháp Học (bức ảnh) không cần thiết thì tại sao Đức Phật lại dạy? Chẳng lẽ hồi thời Đức Phật, chúng sinh không có ngũ uẩn (con sư tử thật) hay sao?

Trong Kinh Đại Bát Níp Bàn (MAHA PARINIBBANA) Đức Phật có dạy rằng "Sau này sẽ có những vị tỳ khưu tuyên bố rằng: Chính tôi được thọ trì Pháp của Đức Thế Tôn như vầy... như vầy... Lúc ấy, các người không nên vội vàng chấp nhận, cũng không nên vội vàng bác bỏ, mà nên đem những điều đó đối chiếu với Kinh, so sánh với Luật, nếu thấy tương ưng với Kinh, khế hợp với Luật thì nên thọ trì; bằng trái với Kinh, sai với Luật thì nên bác bỏ". Trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada) Đức Phật dạy rằng: "Dù thuộc nhiều kinh điển, nhưng không hành trì, lại phóng dật, thì chẳng khác đếm bò người, không hưởng Sa môn hạnh" và trái lại: "Dù thuộc ít kinh điển, nhưng

y giáo phụng hành, từ bỏ tham, sân, si, giác tỉnh, tâm giải thoát, thì tất sẽ hưởng Sa môn hạnh." Như vậy, chỉ có nghĩa là Đức Phật khiển trách người Học mà không Hành, chứ đâu phải Ngài bác bỏ Pháp Học.

Mà Pháp Học là gì? Chính là những lời chỉ dạy để Hành kia mà! Ngay cả những vị thiền sư chủ trương "bất lập văn tự" thì những gì các vị ấy chỉ dạy cho người khác đều được ghi chép lại, đó chẳng thuộc về Pháp Học ư? Và nếu "không cần học" thì những lời lẽ của các vị ấy nói cũng phải bỏ luôn? Sự thật chúng ta học để hành, chứ không phải chỉ học suông. Nếu học suông thì không thực chứng được đạo quả. Và bổn phận của Pháp Sư hay Thiền Sư là nên làm cho sáng tỏ Phật ngôn bằng cả lý thuyết lẫn thực hành chứ không nên làm cho người đời sau hoang mang về Phật Pháp.

---o0o---

Chương Bốn - Thắp Sáng Hiện Hữu

(Phân Biệt Danh Sắc)

Hành giả nên nhớ thí dụ này để làm phương châm tu tập: "**Tâm chúng ta như khỉ vượn. Tinh tấn như sợi dây. Niệm như trụ cột. Ngũ uẩn hay Danh Sắc như mặt đất. Trí Tuệ như cây roi. Đức tin như lòng tin chắc sự huấn luyện khỉ vượn bằng dụng cụ nói trên**." (dây, trụ, đất, roi tức là cần, niệm, danh sắc, và trí tuệ). Tin chắc rằng dùng dây cột khỉ vượn vào cột trụ vốn được chôn sâu xuống đất, và dùng roi để đánh khỉ vượn khi nó muốn bức dây v.v. là phương pháp duy nhất để dạy được khỉ vượn. Chúng là thú vật hằng chạy nhảy, thì ta cương quyết và luôn áp dụng phương pháp này cho đến khi dạy được chúng. Cũng vậy, hành giả tin chắc rằng sự tinh tấn cột tâm vào chánh niệm, chánh niệm được y cứ vào sắc danh (là đối tượng, đề mục), và có trí tuệ để quan sát vọng tâm, là phương thức luyện tâm hữu hiệu nhất. Khi ấy, hành giả cũng cương quyết và luôn luôn áp dụng phương thức này cho đến khi dạy được tâm trở nên trong sạch.

Hành giả sau một thời gian luyện tập theo phương pháp số một (An trú Chánh Niệm), khi đã có Niệm vững chắc trong bốn oai nghi và các tiểu oai nghi rồi thì bắt đầu phân biệt Sắc và Danh cho thật rõ rệt. Nếu ghi nhận kỹ lưỡng trong các đại oai nghi và tiểu oai nghi là phận sự chính trong phương pháp số một thì sự phân tích rõ ràng đâu là Sắc, đâu là Danh là phận sự chính trong phương pháp số hai (Phân biệt Danh Sắc) này vậy:

Khi đi, hành giả tập phân biệt như vầy: Đi (chân dở, bước, đạp, đụng) là Sắc (đất, nước, lửa, gió, hư Không...). Tâm biết sự đi là Danh. Tâm điều khiển việc đi cũng là Danh.

Khi đứng, hành giả phân biệt như vầy: Đứng (thân dừng lại, có hai chân chống đỡ thân xác) là Sắc. Tâm biết sự đứng là Danh. Tâm điều khiển việc đứng cũng là Danh.

Khi nằm, hành giả phân biệt như vầy: Nằm (thân trải dài trên giường, ván, bộ ngựa) là Sắc. Tâm biết sự nằm là Danh. Tâm điều khiển việc nằm cũng là Danh.

Khi ngồi, hành giả phân biệt như vầy: Ngồi (thân được bẻ gập theo góc vuông và bàn tọa làm điểm tựa) là Sắc. Tâm biết sự ngồi là Danh. Tâm điều khiển việc ngồi cũng là Danh.

Khi ăn, hành giả phân biệt như vầy: Ăn (răng cắn, nhai vật thực, lưỡi nếm, trộn vật thực và nuốt vật thực) là Sắc. Vật ăn cũng là Sắc.Tâm biết sự ăn là Danh. Tâm điều khiển việc ăn cũng là Danh.

Khi uống, hành giả phân biệt như vầy: Uống (miệng hớp nước, lưỡi nếm và nuốt vô cổ) là Sắc. Nước uống cũng là Sắc. Tâm biết sự uống là Danh. Tâm điều khiển việc uống cũng là Danh.

Khi đại tiện, hành giả phân biệt như vầy: Đại tiện (nín hơi để lấy sức ép của gió trong bụng đưa phân ra khỏi hậu môn) là Sắc. Phân cũng là Sắc. Tâm biết sự đại tiện là Danh. Tâm điều khiển việc đại tiện cũng là Danh.

Khi tiểu tiện, hành giả phân biệt như vầy: Tiểu tiện (lấy sức ép của gió trong bàng quang đưa nước tiểu ra ngoài) là Sắc. Nước tiểu cũng là Sắc. Tâm biết sự tiểu tiện là Danh. Tâm điều khiển việc tiểu tiện cũng là Danh.

Các tiểu oai nghi hành giả cũng phân biệt cho rõ rệt đâu là Sắc, đâu là Danh cũng như thế ấy.

Quán hơi thở

Hơi thở, là một động tác thường có luôn luôn, được xem là Thân Hành. Bất cứ lúc nào, trong các đại oai nghi Nằm, Ngồi, và Đứng, nếu không có các động tác tiểu oai nghi thì hành giả nên phân biệt như vầy:

Khi thở vô, vị ấy biết rõ trạng thái hơi thở vô (dài, ngắn, thô, tế) Khi hơi thở vô đầy (không còn hít vô được nữa) tự nhiên hơi thở phải dừng lại, vị ấy phải biết rõ trạng thái dừng lại của hơi thở vô. Khi dừng lại của hơi thở vô vừa chừng (để tự nhiên không nên cố ý nín thở) tự nhiên hơi thở bắt đầu thở ra, hành giả cũng phải biết rõ trạng thái của hơi thở ra (dài, ngắn, thô, tế). Khi hơi thở ra đã hết (không còn thở ra được nữa), tự nhiên hơi thở ra phải dừng lại. Hành giả cũng phải biết rõ ràng trạng thái dừng lại của hơi thở ra. Khi sự dừng lại của hơi thở ra vừa chừng (phải để tự nhiên chớ có dụng ý nín thở) tự nhiên hơi thở bắt đầu thở vô. Hành giả cũng phải biết rõ trạng

thái của hơi thở vô, y như trước, và hành giả cứ thế tiếp tục quan sát hơi thở vô, hơi thở ra cho đến khi nào có sự vật gì sinh khởi lên lấn áp việc theo dõi hơi thở (như một tiếng động, một sự đau nhức của thân, một ý nghĩ, một cảm thọ của tâm chẳng hạn) thì hành giả nên biết rõ trạng thái vừa sinh khởi của sự vật đó.

Đừng có sợ rằng nhận biết sự vật mới sinh khởi (như một tiếng động) là mất Chánh Niệm. Chính sự ghi nhận, biết rõ kịp thời ấy là Chánh Niệm vậy. Ngược lại, nếu hành giả cố bám chặt lấy hơi thở thì đó là phương pháp SAMATHA (Chỉ Tịnh) chứ không phải là phương pháp VIPASSANA (Quán Tuệ). Có điều đáng lưu ý hơn nữa là hành giả chỉ nên theo dõi, biết rõ (Pajanati) trạng thái của hơi thở (dài, ngắn, thô, tế) mà thôi, chứ không nên nói thì thầm, hoặc phân biệt trong Tâm: "Đây là hơi thở vô dài, hoặc đây là hơi thở ra dài, v.v.". Có nghĩa là hành giả không nên dùng danh từ chế định (Pannatti) mà ngôn ngữ thông thường đã đặt tên cho bản thể (Dabhava) ấy (như hơi thở vô, hơi thở ra, dài, ngắn, thô, tế) mà chỉ nên biết rõ thuần túy cái trạng thái ấy mà thôi (Bất tùy phân biệt). Thí dụ: Như khi đụng nhằm cục lửa đỏ, thân ta có cảm giác thế nào thì chỉ ghi nhận rõ cái trạng thái ấy mà thôi, chứ không cần phải nói hoặc suy nghĩ: "Nóng à!" Vì dù cho là người, bất luận là người dân tộc nào, và kể cả các loài thú cũng đều có cảm giác giống nhau. Bởi sự nóng đó là bản thể thật (Sabhava), chứ từ hoặc chữ "Nóng" là của người Việt Nam, chứ còn loài thú hoặc người dân tộc khác (như Âu, Mỹ chẳng hạn) thì lại có cách nói khác, chẳng giống nhau. Mà sự tu tập theo phương pháp VIPASSANA là cần nhận biết sự thật (Paramatthasacca) chứ không phải là sự nhận thức theo giả danh của thế thường (Sammutisacca).

Tuy nhiên hành giả cũng phải theo phương pháp Quán sơ đẳng là sự phân biệt "Sắc Danh" như vầy: "Hơi thở là Sắc, Tâm điều khiển hơi thở là Danh, Tâm biết rõ hơi thở cũng là Danh". Nên biết rằng khi quán như vậy (bất cứ trường hợp nào, như khi Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, hay các tiểu oai nghi khác) không phải là Niệm (Sati) mà là Trí phân biệt Danh Sắc (Nama Rupaparicchedanana). Trí Tuệ nầy tuy vẫn còn vướng trong Pháp Tục đế (Sammutissсca), nhưng phải nhờ trí tuệ này để tiến lên tuệ trực giác, không còn phân biệt theo Pháp tục đế nữa.

Hành giả nên phân tích rõ ràng về Niệm, về Trí phân biệt Danh Sắc, và về Tuệ trực giác theo thí dụ sau đây:

Người ta dùng hai thanh cây kéo cọ nhau, lúc đầu có phát sinh chất nóng, từ từ phát ra lửa. Sự kéo cọ ấy như Niệm, chất nóng như Trí phân biệt Danh và Sắc. Tuệ trực giác như lửa. Lửa không phải là chất nóng ban đầu, cũng

không phải là sự cọ sát của hai thanh gỗ. Cũng vậy, Tuệ trực giác không phải là Trí phân biệt Danh Sắc, cũng không phải là Niệm. Niệm là Niệm, Trí phân biệt Danh Sắc là trí phân biệt Danh Sắc, Tuệ trực giác là Tuệ trực giác. Mặc dù có sự hỗ tương giữa Niệm và Trí Tuệ, hay sự tiếp nối nhau giữa Trí phân biệt Danh Sắc và Tuệ trực giác, nhưng phải biết rõ: Cái nào ra cái nấy, đừng lầm lẫn. Hành giả nên biết thêm rằng Trí phân biệt: "Cái này là Sắc, cái này là Danh" tuy vẫn còn vướng theo Tục đế, nhưng có khả năng tiến lên Tuệ trực giác và Tục đế này là "Danh Chân Chế Định". Còn sự ghi nhận: "Chân mặt bước, chân trái bước ..." khó phát triển Tuệ trực giác, vì Tục đế này là "Phi Danh Chân Chế Định". Trí phân biệt Danh Sắc (Danh Chân Chế Định) sẽ thấy được tướng Vô thường, Khổ não, Vô ngã của Danh Sắc. Khi thấy được tướng Vô thường, Khổ não, Vô ngã của Danh Sắc thì sự nhận định còn vướng Tục đế (Danh Chân Chế Định) cũng mất đi.

Lại nữa, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, hành giả nên an trú Chánh Niệm (ghi nhận luôn), khi cần quán thì chỉ nên quán trong ba oai nghi: đứng, nằm, ngồi mà thôi, chớ không nên quán trong oai nghi đi. Vì lúc đi, thân di chuyển, nếu quán thì sẽ mắc cái tật "quên mình trong suy tư". Như vậy, trong khi đi chỉ nên chuyên Niệm, nếu thấy cần quán thì phải đứng lại, hoặc ngồi lại, hay nằm xuống rồi quán cũng được.

---o0o---

Chương Năm - Chư Hành Vô Thường

Hành giả vẫn tiếp tục luyện tập SATI (Niệm) cho thuần thục, tinh nhuần. Sati càng được vững, càng tốt. Trong những lúc luyện tập Sati, ghi nhận biết rõ bốn đại oai nghi và các tiểu oai nghi (co tay, duỗi chân,...). Thỉnh thoảng sẽ bị lãng quên sự Niệm (theo dõi thân tâm). Hay nói cho đúng hơn, trong buổi đầu, hành giả thường bị phóng tâm, thất niệm, tức là trong khi theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra chẳng hạn, thì hành giả có thể suy nghĩ đến một vấn đề gì, nhớ lại một sự vật gì, hay nhận thức một ngoại cảnh (như tiếng động chẳng hạn), hoặc thỏa thích hay buồn chán một việc gì đó. Khi chợt nhớ lại "Nãy giờ mình đã phóng tâm" thì hành giả không cần phải làm lại động tác đã bị bỏ quên (như phóng tâm trong lúc đang đi kinh hành) mà chỉ cần ghi nhận "quên niệm", hay ghi nhận rằng "suy nghĩ" (nếu hành giả vừa suy nghĩ), hay ghi nhận "nhớ tưởng" (nếu hành giả vừa nhớ tưởng), hay ghi nhận "biết" (nếu hành giả vừa nhận thức một ngoại cảnh), hay ghi nhận "cảm thọ" (nếu hành giả vừa thỏa thích, hay buồn chán). Nói tóm lại, hành giả quên Niệm do nguyên nhân nào thì phải ghi nhận ngay nguyên nhân đó, tức là trạng thái Thân hay Tâm vừa sinh diệt.

Hành giả nên biết rằng đối với Thân (Sắc - Rupa) có thể nhận thức ngay khi chúng đang diễn tiến (như thân đau nhức, ngứa ngáy...), nhưng với Tâm của mình thì chỉ có thể ghi nhận Tâm cận hiện tại mà thôi, vì Tâm không thể đồng thời sinh diệt hai thứ Tâm cùng một lúc (một sát na - Khana). Thí dụ: khi trông thấy một đối tượng (cảnh tướng phần) khả ái, sự ưa thích khởi lên (tâm tham), hành giả ghi nhận "tham ái" thì tâm tham ái ấy đã diệt và đã trở thành sở tri (bị biết, chỗ biết), sở quán (bị xét, chỗ xét) của tâm thiện hợp trí (tâm thiện dục giới). Như vậy là khi trông thấy cảnh đẹp, tâm tham ái sinh khởi, thì cảnh đẹp là sở tri, còn tâm tham ái là năng tri. Khi tâm thiện nhận thức tâm tham ái, thì tâm tham ai là sở tri, tâm thiện là năng tri. Và khi tâm thiện sinh, thì tâm tham ái diệt, chứ không thể nào hai tâm cùng tồn tại (các thứ tâm khác dù cùng một loại như tâm thiện biết tâm thiện, tâm bất thiện biết tâm bất thiện thì cũng theo cơ chế đó). Đó là định lý cố nhiên (Cittaniyama), cho nên niệm tâm hay quán tâm là "tâm hiện tại nhận biết tâm cận hiện tại" mà thôi.

Khi hành giả trông thấy một cảnh Sắc (vật bị mắt thấy) nào đó, nếu thích Niệm về Căn thì ghi nhận rằng "Thấy" (thấy đây là cách trông thấy của mắt, thuộc về Sắc). Nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận rằng "Sắc" (vật bị thấy, chỗ thấy, sở kiến), nếu thích Niệm về Thức thì ghi nhận rằng "Biết" (sự biết của mắt năng tri).

Khi hành giả nghe một tiếng động nào đó, nếu thích Niệm về Căn thì ghi nhận rằng "Nghe", nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận "Tiếng " hay "Thinh" (vật bị nghe), nếu thích niệm về Thức (Danh) thì ghi nhận rằng "Biết" (sự biết của tai).

Khi hành giả ngửi phải hơi mùi nào đó (như thơm, thúi), nếu thích Niệm về Căn (Nội Sắc hay nội Xứ) thì ghi nhận rằng: "Ngửi", nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận "Mùi" (cảnh khí), nếu thích niệm về Thức (Danh) thì ghi nhận rằng "Biết" (sự biết của mũi).

Khi hành giả ăn hay uống, nếu thích Niệm về Căn thì ghi nhận rằng "Nếm", nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận rằng: "Vị", nếu thích niệm về Thức (Danh) thì ghi nhận rằng "Biết" (sự biết của lưỡi).

Khi hành giả đụng chạm chỗ nằm, chỗ ngồi, chỗ đi, chỗ đứng, hay chạm nhằm vật nóng, lạnh v.v., nếu thích Niệm về Căn thì ghi nhận rằng "Đụng", nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận "Xúc" (cảnh xúc: đất, lửa, gió), nếu thích niệm về Thức (Danh) thì ghi nhận rằng "Biết " (sự biết của thân).

Khi hành giả suy nghĩ về một sự việc gì, nếu thích Niệm về Căn thì ghi nhận rằng "Suy Nghĩ" (hai Tâm Tiếp Thân và Ngũ Môn hướng Tâm), nếu thích Niệm về Cảnh thì ghi nhận rằng "Pháp" (52 Tâm Sở, 16 Sắc tế), nếu thích

niệm về Thức (Danh) thì ghi nhận rằng "Biết" (sự biết của ý: 108 Tâm Ý-Thức-Giới).

Quán Vô Thường

Sau một thời gian luyện tập Sati thuần thục trong sự phân biệt rõ ràng về 6 Căn, 6 Cảnh và 6 Thức (tức 18 Giới), hành giả bắt đầu tập Quán (Vicarana) cho thấy trạng thái vô thường của Căn, Cảnh, Thức. Nên lưu ý rằng Quán ở đây không phải là Tuệ trực giác thật biết về Sắc Danh, nhưng phải Quán vì có Quán mới có Tuệ trực giác sinh khởi. Trong khi Quán tức là ngưng Niệm, đừng tưởng lầm Quán là Niệm (Niệm là sự ghi nhận rõ ràng về sự hiện hữu của Danh và Sắc; Quán là suy xét về bản chất của Danh và Sắc; Tuệ Trực giác là thấy rõ tính chất của Danh và Sắc). Hành giả nên tự đặt ra câu hỏi như sau: "Vật này là thường hay vô thường?" Rồi tự đưa ra biện chứng để giải đáp: "Nếu vật này là Thường thì nó không bị sinh diệt đổi thay". Tới đây hành giả cố dùng trí tuệ suy xét coi vật ấy có bị sinh diệt đổi thay hay không, nếu thấy rõ nó bị sinh diệt đổi thay thì tự hành giả kết luận rằng: "Như vậy, vật này là vô thường". Cứ như thế, hành giả quán sát từ vật nầy đến vật khác. Sẽ có nhiều vật, tướng vô thường của nó rất vi tế, nghiêm nhặt hay ẩn khuất mà hành giả chưa có thể thấy được thì hãy tập quán các vật nào dễ thấy, dễ nhận, lần lần cho đến khi có Trí Tuệ sắc bén và vững mạnh, rồi thì chẳng những khối sắt, hòn đá mà cả trái đất (địa cầu) hành giả sẽ thấy rõ bản chất, tướng trạng vô thường của nó, đúng như Phật ngôn: Sabbe Sankhara Aniccati (Các Pháp hữu vi đều là vô thường).

Khi hành giả trông thấy một Cảnh Sắc như đóa hoa chẳng hạn, hành giả tự hỏi: "Cảnh Sắc này là Thường hay Vô Thường?" Muốn quán như vậy, trước hết hành giả phải hiểu biết cho thật đúng và thật rõ ý nghĩa của tiếng Thường và Vô Thường. Thường (nicca) là hằng có, hằng còn, hằng tồn tại. Trái lại là Vô Thường (Anicca) tức là luôn luôn tiêu hoại, đổi thay. Nếu hành giả thấy được trạng thái biến đổi của đóa hoa thì hành giả sẽ kết luận một cách chính xác Cảnh Sắc (đóa hoa, vật bị mắt thấy) là Vô Thường.

Hoặc khi hành giả trông thấy Cảnh Sắc (như đóa hoa) hành giả Niệm "thấy" rồi có thể dừng Niệm chuyển qua Quán bằng cách tự hỏi "Mắt là Thường hay Vô Thường?" Hành giả đừng vội tự đáp theo thành kiến (thói quen) của sự đọc kinh sách mà nên quan sát (Vicarati) cho thấy rõ thật sự về trạng thái vô thường của mắt như nhìn đóa hoa lâu, mắt bị mỏi là vô thường; hoặc mỗi cái chớp mắt thì cái trông thấy bị gián đoạn là vô thường; hoặc tâm suy nghĩ việc khác khiến cái thấy ấy bị gián đoạn là vô thường; hoặc do Cảnh Sắc (đóa hoa) thay đổi khiến cái thấy cũng thay đổi theo. Đó là chưa nói đến sự thay đổi khó thấy hơn như tế bào, máu... trong mắt thay đổi liên tục từ

khoảnh khắc. Đến lúc nào thật sự hành giả thấy rõ trạng thái thay đổi của mắt thì mới nên đi đến kết luận "Mắt là vô thường"

Hoặc khi hành giả trông thấy Cảnh Sắc (như đóa hoa). Nếu hành giả niệm "Biết" tức là ghi nhận về Nhãn Thức thì hành giả có thể tạm ngưng Niệm để chuyển qua Quán bằng cách tự hỏi "Nhãn Thức là Thường hay Vô Thường?" Rồi hành giả quan sát cho thật thấy rõ sự vô thường của nhãn thức như: "Cái biết của Mắt không thể thường hằng vì dòng Tâm thức luôn luôn chuyển biến, nhãn thức sinh lên chỉ tồn tại ba thời điểm: Sinh, Trụ và Diệt." Kế đến là những sát na Tâm khác như Tiếp thâu, Quan Sát v.v. cho đến hết một lộ trình tâm (Citta Vithi), nếu đầy đủ là 17 sát na. Dù Tâm Nhãn Thức có được sinh tiếp tục sau đó thì cũng phải sinh ở một tiến trình khác (lộ trình tâm khác) chứ không thể trong một lộ trình tâm có hai sát na Tâm Nhãn Thức được sinh khởi liên tục bao giờ. Đó là xét về vô thường vi tế đối với người có học Abhidhamma (Vi Diệu Pháp, Thắng Pháp) mới nhận thấy được. Còn với ngươi không học Abhidhamma nhưng có Trí Tuệ sắc bén cũng có thể nhận biết được sự vô thường của Nhãn Thức. Do nhận xét thấy Nhãn Thức ấy bị diệt mất vì có cái thức khác sinh khởi, như Nhĩ Thức (cái biết của tai, sự biết cảnh thinh), hay Tỷ Thức (cái biết của mũi, sự biết cảnh khí), hay Thiệt Thức (cái biết của lưỡi, sự biết cảnh vị), hay Thân thức (cái biết của thân, sự biết cảnh xúc), hay Ý Thức (cái biết của ý, sự biết cảnh pháp). Nếu Nhãn Thức thường hằng thì cái Thức khác không có cơ hội sinh khởi, vì không thể có sự kiện các thứ Tâm đồng sinh một lúc. Mỗi lần sinh lên một thứ Tâm mà thôi, nếu Thức này hiện diện thì những thức khác khiếm diện. Mà thường ngày chúng ta đã Thấy, Nghe, Ngửi, Nếm, Đụng, Suy Nghĩ không biết bao nhiêu triệu triệu lần Sinh Diệt của các Tâm Thức, như vậy chứng tỏ là có sự vô thường của Nhãn Thức rõ rệt. Nên mới đi đến kết luận: "Nhãn Thức là vô thường".

Khi hành giả nghe một âm thanh nào như tiếng nói của người chẳng hạn. Hành giả tự hỏi: "Cảnh Thinh này là thường hay là vô thường?" (Dĩ nhiên khi hành giả tự nêu lên câu hỏi, kế đến là suy tư, cho đến khi thấy rõ sự vô thường, thì thời gian này dù lâu hay mau cũng chỉ là Quán "trầm tư", chứ không phải là Niệm "Chiếu Kiến" và cũng không phải là "Trí trực giác"). Hành giả dùng Trí suy xét như một nhà khoa học trong phòng thí nghiệm chớ không nên tự trả lời như một học sinh trả bài. Nếu hành giả đã có khái niệm lờ mờ về Vô Thường do học, đọc hay nghe thuyết pháp thì cần để qua một bên, chỉ nên vận dụng Trí phán đoán sự thật theo Trí quan sát mà thôi. Như "tiếng nói của người" tức Cảnh Thinh này nếu là Thường thì không bao giờ dứt tiếng nói. Lại nữa, trong tiếng nói của người, dù người đó đang nói liên tục, thì mỗi tiếng cũng khác nhau (như nói: Dạ, thưa ông ...) Đó là chưa

nói đến sự sinh diệt vi tế hơn, mà theo Abhidhamma là tuổi thọ của Sắc chỉ tồn tại trong 17 sát na Tâm, mà trong một giây, Tâm sinh diệt đến triệu triệu lần. Nếu Quán thấy rõ như vậy, hành giả sẽ đi đến kết luận: "Cảnh Thinh này là vô thường."

Hoặc khi hành giả nghe tiếng nói của người, hành giả Niệm "Nghe". Nếu muốn, Quán hành giả tạm thời dừng Niệm để Quán sát cho thấy rõ sự vô thường của tai, bằng cách tự nêu lên câu hỏi: "Tai là thường hay vô thường?" Tùy trí tuệ của hành giả, nếu không thẩm nghiệm vi tế về sự đổi thay của nhĩ căn (tai) nơi chính mình từng trong khoảnh khắc thì có thể quán xét chung chung cảnh vật bên ngoài như thấy người già tai điếc hoặc lãng tai, không nghe được rõ ràng tiếng nói của người khác thì cũng nên nhận thức đó là sự vô thường của tai.

Hoặc khi hành giả nghe tiếng nói của người, nếu hành giả Niệm "Biết", tức là ghi nhận về phương diện Tâm (niệm tâm). Như muốn Quán thì ngưng Niệm mà Quán xét rằng "Nhĩ thức này là thường hay vô thường?" Nếu Nhĩ Thức là Thường thì nhĩ thức không bị sinh diệt đổi thay! Nhưng thực tế thì Nhĩ Thức luôn luôn bị biến đổi vì nếu Nhĩ Thức không bị biến đổi thì ta chỉ luôn luôn biết Cảnh Thinh chứ không thể biết cảnh nào khác. Nhưng sự thật trong một thời gian ngắn chừng một phút thôi, ta đã biết cảnh Sắc (bằng Nhãn Thức), biết cảnh Thinh (bằng Nhĩ Thức), biết cảnh Khí (bằng Tỷ Thức), biết cảnh Vị (bằng Thiệt Thức), biết cảnh Xúc (bằng Thân Thức), biết cảnh Pháp (bằng Ý Thức) không biết là bao nhiêu lần. Đó là sự nhận xét thô thiển về tướng vô thường của Nhĩ Thức, chứ chưa nói đến sự vô thường vi tế hơn là sự diễn tiến của dòng tâm thức theo lộ trình tâm nhĩ môn như Abhidhamma đã chứng minh. Như vậy, có thể đi đến kết luận: "Nhĩ Thức là vô thường".

Khi hành giả ngửi một mùi nào đó như mùi nước hoa chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Ngửi" tức là ghi nhận sự sinh hoạt của Mũi (thuộc về niệm thân trong thân) rồi hành giả có thể tạm ngưng Niệm để Quán sát cho thấy rõ sự Vô Thường của Mũi bằng cách tự hỏi: "Mũi là thường hay vô thường?" Tùy theo Trí tuệ của hành giả thấy sự vô thường của mũi thế nào cũng được, nhưng nhất định phải là cái xét thấy rõ sự vô thường của chính mình như một nhà khoa học, thí nghiệm những công thức về vật lý chẳng hạn. Có thể hành giả thấy sự vô thường của mũi như là: "Khi nãy mũi bị nghẹt nên không ngửi được mùi, bây giờ như thoa dầu, mũi hết nghẹt nên ngửi được mùi, hay ngược lại v.v... Như vậy là vô thường."

Hoặc khi hành giả ngửi một mùi nào như mùi nước hoa chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Mùi", tức là ghi nhận sự hiện hữu của Cảnh Khí (thuộc về niệm

thân ngoài thân) rồi hành giả có thể tạm ngừng Niệm để quán sát cho thấy rõ trạng thái sinh diệt (vô thường) của Cảnh Khí, cũng bằng cách tự hỏi "Cảnh Khí (hơi, mùi) là thường hay vô thường?" Hành giả sẽ nhận thấy rõ sự vô thường (sinh diệt) của Cảnh Khí theo kinh nghiệm cá nhân và trí tuệ của hành giả như xét thấy rằng "Mùi thơm này khi nãy không có, bây giờ có, và ngược lại. Như vậy, cảnh Khí (mùi thơm, thúi) là vô thường."

Hoặc khi hành giả ngửi một mùi nào như mùi nước hoa chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Biết", tức là ghi nhận sự hiện hữu của Tỷ Thức (niệm tâm trong tâm) rồi hành giả có thể tạm ngừng Niệm để quán sát cho thấy rõ sự vô thường (sinh diệt) của Tỷ Thức, cũng bằng cách tự hỏi: "Tỷ Thức là thường (không sinh diệt) hay vô thường (sinh diệt)?" Tùy theo trí tuệ và kinh nghiệm của hành giả, nhưng nhất định là phải thấy cho được sự vô thường của Tỷ thức mới đúng, và sự thấy rõ trạng thái vô thường của Tỷ thức phải là khách quan, thực tiễn, chứ không phải là giải đáp suông theo sự học hoặc nghe người khác nói rồi nói theo. Có thể hành giả thấy sự vô thường của Tỷ thức như "Cái biết này (Tỷ thức) khác với cái biết kia (Nhãn thức v.v...). Khi nãy có cái biết kia thì không có cái biết này, bây giờ có cái biết này thì không có cái biết kia (bởi không thể đồng một lúc có hai cái biết cùng sinh khởi). Như vậy, cái biết này (Tỷ thức) là vô thường."

Khi hành giả nếm một vật nào đó như vị chua của me chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Nếm" tức là ghi nhận sự sinh hoạt của lưỡi (niệm thân trong thân) rồi hành giả có thể tạm ngừng Niệm để quán sát cho thấy rõ tướng sinh diệt (Vô thường tướng) của lưỡi (Thiệt căn). Tùy ở căn nguyên và trí tuệ của hành giả, quán bằng cách nào cũng được, thấy tướng sinh diệt đổi thay của lưỡi dưới hình thức nào cũng được, miễn là cho thấy được trạng thái vô thường của lưỡi thì thôi. Có thể hành giả tự hỏi "Lưỡi là thường (không thay đổi) hay vô thường (bị thay đổi)?" Rồi hành giả có thể thấy sự vô thường của lưỡi như "Khi không bị kích thích thì lưỡi chẳng tươm ra nước, hoặc tươm ra ít, bây giờ bị kích thích (như nhìn thấy đồ chua ...) thì lưỡi tươm ra nước thật nhiều, hay ngược lại v.v. Như vậy, lưỡi là vô thường."

Hoặc khi hành giả nếm một vị nào đó, như vị ngọt của đương chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Vị" tức ghi nhận sự hiện hữu của cảnh Vị (niệm thân trên thân bên ngoài). Rồi hành giả có thể tạm ngưng Niệm để quán sát cho thấy rõ trạng thái thay đổi, không thường của cảnh Vị. Cũng bằng cách tự nêu lên câu hỏi: "Cảnh Vị là thường (không thay đổi) hay vô thường (thay đổi)?" Rồi hành giả vận dụng khả năng Trí tuệ của mình mà quán sát cho thấy rõ ràng về sự thay đổi sinh diệt của cảnh Vị như: "Khi nãy cảnh Vị này (vật thực, nước uống ...) còn nóng, bây giờ lại nguội, hoặc ngược lại v.v. Như vậy cảnh Vị là vô thường!"

Hoặc khi hành giả nếm một vị nào đó như vị mặn của muối chẳng hạn, nếu hành giả Niệm "Biết" tức ghi nhận sự hiện diện của Thiệt thức (Niệm tâm trên tâm bên trong). Hành giả có thể tạm ngừng Niệm để quán sát cho thấy rõ tướng sinh diệt không thường của Thiệt Thức bằng cách tự hỏi: "Thiệt thức là thường (không sinh diệt) hay vô thường (sinh diệt)?" Rồi hành giả vận dụng Trí Tuệ của mình mà soi thấy thực trạng của Thiệt Thức là luôn luôn sinh diệt, đổi thay, chẳng thể tồn tại hai lần cùng một Tâm Thiệt Thức và mỗi thời điểm chỉ có một thứ Tâm được sinh khởi mà thôi. Mặc dù cùng chung một đối tượng nhưng mỗi thời điểm là mỗi thứ Tâm khác nhau, và mỗi thứ Tâm ấy chỉ tồn tại trong ba giai đoạn Sinh, Trụ, Diệt. Cứ thế chúng mãi tiếp nối nhau mà sinh rồi diệt, diệt rồi sinh (tương tục sinh) tựa hồ như những lượn sóng biển. Như vậy Thiệt thức là vô thường."

Khi hành giả xúc chạm một vật gì như cầm một ly nước nóng chẳng hạn. Nếu hành giả niệm "Đụng" tức là ghi nhận sự sinh hoạt của Thân (niệm thân trong thân bên trong). Rồi hành giả nếu muốn, có thể tạm ngưng Niệm để quán sát cho thấy rõ thực tướng của Thân là sự vô thường, cũng vẫn bằng cách tự đặt câu hỏi "Thân là thường (không sinh diệt) hay vô thường (sinh diệt)?". Rồi hành giả vận dụng trí tuệ của mình mà minh sát cho thấy rõ sự sinh diệt của Thân như: Khi nãy Thân không bị nóng, bây giờ Thân bị nóng hay ngược lại, v.v. Như vậy, Thân là vô thường (đây là sự nhận thức thô sơ, nhưng hành giả tập quán sát như thế dần dần sẽ nhận thức sự vô thường (sinh diệt) vi tế hơn, cụ thể hơn và chính xác hơn).

Hoặc khi hành giả xúc chạm một vật gì như cầm một ly nước đá lạnh chẳng hạn, nếu hành giả niệm "Lạnh" tức là ghi nhận sự hiện hữu của cảnh xúc (cảnh Xúc là đất, lửa, gió; nóng và lạnh là bản thể), rồi hành giả có thể tạm ngưng Niệm để quán sát cho thấy rõ tướng trạng của cảnh Xúc là vô thường cũng vẫn theo cách tự hỏi "Cảnh Xúc là thường (không thay đổi) hay vô thường (thay đổi)?" Rồi hành giả dùng trí tuệ của mình mà quán triệt chân tướng của cảnh Xúc như: "Cũng ly nước này khi nãy không lạnh, bây giờ lại lạnh hay ngược lại v.v... Như vậy cảnh Xúc là vô thường."

Hoặc khi hành giả xúc chạm một vật gì như ngồi lên một cái ghế chẳng hạn, hành giả có thể niệm "Cứng" (nếu cái ghế ấy bằng cây) hoặc niệm "Mềm" (nếu cái ghế ấy bằng nệm) tức là ghi nhận cảnh Xúc (đất, lửa, gió; cứng và mềm là thể trạng của Đất). Nếu hành giả niệm "Biết" tức ghi nhận sự hiện hữu của Thân Thức vừa sinh khởi (Tâm Thân Thức biết chỗ ngồi là cứng hoặc mềm). Tâm Thân Thức là năng tri, chỗ ngồi là sở tri. Khi Tâm Thiện Dục Giới ghi nhận sự hiện hữu của Thân Thức thì Tâm Thân Thức trở thành sở tri, còn Tâm Thiện Dục Giới là năng tri. Khi Tâm Thân Thức biết chỗ ngồi là cứng hoặc mềm lúc đó, Tâm Thân Thức đang sinh, đang còn, đang

có. Nhưng Tâm Thiện Dục Giới ghi nhận sự có mặt của Tâm Thân Thức thì Tâm Thân Thức đã diệt, đã qua, đã mất. Chính Tâm Thiện Dục Giới đang sinh, đang còn, đang có và rồi cứ thế được diễn tiến liên tục, nghĩa là Tâm Thiện Dục Giới cũng trở thành Tâm quá khứ (đã qua), trở thành sở tri (bị biết), vì có một thứ Tâm khác sinh lên sự ghi nhận lại Tâm Thiện Dục giới. Như vậy là dòng Tâm Thức luôn luôn nối nhau mà sinh diệt, được gọi là Cittavuthi, đó là định lý Anicca (Vô thường) của Đạo Phật. Đời sống của chúng ta, dòng Tâm thức luôn luôn thay đổi, biến dịch không ngừng nghỉ, tợ như dòng nước trôi chảy không ngừng. Khi quan sát được như vậy, hành giả tự nhiên thức rằng "Tâm thức là vô thường".

Khi hành giả khởi lên khởi lên một Tư tưởng nào như suy tính việc chưa có (vị lai) gọi là "Tư". Nhớ lại việc đã qua (quá khứ) gọi là "Tưởng". Nếu hành giả niệm "Tư" hay "Tưởng" tức ghi nhận sự hiện diện của Hành uẩn (Tư) hay Tưởng uẩn (Tưởng) vừa khởi lên từ Ý Môn (Tâm Hộ Kiếp - Bhavana). Rồi hành giả có thể tạm ngừng Niệm để quan sát cho thấy rõ tướng trạng của Tư tưởng ấy là vô thường (sinh diệt, đổi thay). Như hành giả nhận thức rằng "Khi nãy tư tưởng này không có, bây giờ có, hoặc ngược lại." Và khi ta nhận ra sự có mặt của nó thì nó đã không còn (đã diệt). Những tư tưởng ấy luôn luôn sinh diệt đổi thay. Tâm hiện tại biết Tâm cận hiện tại, và Tâm hiện tại cũng sẽ trở thành Tâm cận hiện tại. Tâm hiện tại là năng tri (chủ biết), Tâm cận hiện tại là sở tri (bị biết hay chỗ biết). Như vậy, chúng cứ tiếp nối nhau sinh diệt, Tâm hiện tại diệt thì trở thành Tâm cận hiện tại, hay nói cách khác: Tâm năng tri sẽ trở thành Tâm sở tri. Và khi thành Tâm sở tri thì lại làm năng duyên (cảnh) cho Tâm năng tri (sở duyên)... Chúng cứ diễn tiến như thế, không bao giờ ngừng lại. Như vậy, tư tưởng là vô thường.

Hoặc khi hành giả khởi lên một tư tưởng nào, nếu tư tưởng ấy hướng đến một đối tượng (tướng phần, cảnh) tự khởi lên từ nội tâm, hoặc là cảnh Sắc, Thinh, Khí, Vị, Xúc đã qua (ngũ cảnh quá khứ) thì hành giả cứ niệm "Pháp". Bởi cảnh Pháp là đối tượng của Ý Thức, nên chúng tự hiện khởi trong tâm, còn Cảnh Ngũ quá khứ (Sắc, Thinh, Khí, Vị, Xúc) không phải là đối tượng thực tại nên không phải cảnh của Ngũ Quan (Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân), chỉ là bóng dáng của Ngũ Trần rơi rớt (lạc tọa ảnh tử) lại mà thôi. Lại nữa khi hành giả nhìn một cảnh sắc nào đó như tấm bảng đen chẳng hạn, nếu hành giả nhận ra tướng trạng của tấm bảng ấy là màu đen, trắng v.v., hình vuông, tròn v.v. cũng thuộc là cảnh Pháp, vì Nhãn Thức chỉ biết là "Sắc" mà thôi. Cũng vậy, đối với Nhĩ Thức chỉ biết là "Tiếng", Tỷ Thức chỉ biết "Mùi", Thiệt Thức chỉ biết "Vị", Thân Thức chỉ biết "Xúc". Còn tướng trạng trầm bổng... của cảnh thinh; thơm, thúi ... của cảnh khí ; mặn ngọt của Cảnh Vị ; nóng, lạnh của Cảnh Xúc. Tất cả trạng thái ấy là cảnh Pháp, tức là tướng

phần riêng biệt để biết cái này với cái kia (nhậm trì tự tánh, quy sinh vật giải). Do đó, cứ niệm "Pháp". Rồi hành giả nếu muốn, có thể tạm ngừng Niệm để quán sát, cho thấy rõ tướng sinh diệt (vô thường) của cảnh Pháp, như hành giả nhận thức rằng: "Cảnh Pháp này khi nãy không có, bây giờ có, và ngược lại. Chúng giống như những hình ảnh trên màm bạc khi chiếu phim hoặc của tivi. Như vậy, Cảnh Pháp là vô thường (sinh diệt)."

Hoặc khi hành giả khởi lên một tư tưởng nào, như nhận thức ra một đối tượng bằng tướng trạng vuông, tròn, dài, ngắn, xanh, vàng, đỏ, trắng v.v., nếu hành giả Niệm "Biết" tức ghi nhận sự hiện hữu của Ý Thức vừa sinh khởi (Niệm tâm trong tâm bên trong). Hành giả có thể tạm ngừng niệm để minh sát cho thấy rõ tướng vô thường (sinh diệt, đổi thay) của Ý Thức bằng cách tự hỏi: "Ý Thức là thường (không sinh diệt) hay vô thường (sinh diệt)?" Rồi hành giả có thể tự nhận thức rằng: "Nếu Ý thức là Thường thì Nhãn thức v.v. không có cơ hội sinh khởi (bởi Tâm thức mỗi lần sinh khởi chỉ có một thứ mà thôi, không thể có hai thứ Tâm cùng sinh khởi một lần), nhưng sự thật thì các Tâm thức nối nhau mà sinh diệt, dù trường hợp nhập định cả ngày đi nữa, tuy một thứ Tâm (như Sơ Thiền chẳng hạn) và chỉ biết một cảnh duy nhất (như Đất chẳng hạn), thì cái Tâm sinh diệt vô số kể, huống chi không nhập định thì Tâm sinh diệt vừa khác cái Tâm, vừa khác thứ Tâm, vừa khác loại Tâm. Ngày đêm trôi qua, chúng sinh diệt không ngừng tựa hồ như những cái chớp nhoáng của bóng đèn néon. Như vậy, Ý Thức là vô thường."

---o0o---

Chương Sáu - Tri Vọng Diệt Vọng

Phân biệt từng phần của 6 căn, 6 cảnh, 6 thức là để hành giả dễ nhận thức cái nào Căn là Căn, cái nào Cảnh là Cảnh, và cái nào Thức là Thức. Chúng luôn sinh diệt, diệt sinh, chứ không phải là chỉ có một Tự Ngã đơn thuần và bất biến như chúng ta thường lầm tưởng. Nhưng vì chúng sinh diệt quá nhanh khiến cho chúng ta nếu không có học Abhidhamma và hành Vipassana, cứ tưởng có một Tự Ngã đơn thuần bất biến. Cũng giống như cái quạt máy có 3 cánh, nhưng khi cắm điện vào, cánh quạt xoay quá nhanh có thể khiến cho trẻ em lầm tưởng là một vòng tròn kín bít. Hoặc cái chong chóng có hai cánh, người ta chấm vào cánh chong chóng một điểm đỏ hoặc xanh. Khi gặp gió, cánh chong chóng xoay quá nhanh, ta nhìn vào thấy một vòng tròn đỏ, hoặc một vòng tròn xanh, tưởng chừng như vòng tròn ấy liền nhau, nhưng sự thật chỉ có một điểm đỏ hoặc xanh. Sở dĩ có vòng tròn đỏ hoặc xanh là vì nhiều lần xoay tròn quá nhanh, mắt ta nhìn không kịp nên thấy chỉ có một vòng tròn đỏ hoặc xanh vậy thôi.

Để hành giả dễ nhận rõ lý Vô Thường (sinh diệt, đổi thay) và Vô Ngã (không có một cá thể đơn thuần), chúng tôi xin đưa ra nhiều trường hợp khác nhau, và thường xẩy ra hàng ngày trong đời sống, rồi phân tích từng trường hợp một cho hành giả dễ nhận thức. Như khi " đi", chân dở lên, bước tới, để xuống, ta thử hỏi "Cái gì dở chân lên, bước tới và để chân xuống?". Một Linh hồn hay một Tự ngã, hay một Cá thể nào đó đi chăng? Không! Chỉ có sự đi chứ không có người (Tự Ngã, Linh Hồn) đi. Cái chân dở, bước là Sắc. Sắc gồm có Đất, Nước, Lửa, Gió. Tư tưởng điều khiển cái chân dở, bước là Danh. Danh ở đây được chia ra có đến bốn uẩn: Thọ, Tưởng, Hành, và Thức. Như vậy, không phải là "người đi" mà chỉ có ngũ uẩn di động mà thôi. Thấy rõ thực tương của ngũ uẩn là Tuệ Vipassana vậy.

Khi co tay vào, hoặc duỗi tay ra, chúng ta thử hỏi "Cái gì co tay vào, hoặc duỗi tay ra?" Cái tay co vào, hoặc duỗi ra là Sắc. Sắc ở đây đại khái có 4: Đất (Những gì có trạng thái cứng hoặc mềm), Nước (những gì có đặc tính chảy ra, hoặc quyến tụ lại), Lửa (những gì có tướng trạng nóng hoặc lạnh), Gió (những gì có trạng thái di động, hoặc phồng lên). Ý nghĩ điều khiển tay co vào, hoặc duỗi ra là Danh. Danh ở đây là Tứ Danh Uẩn: Thọ (những cảm giác khổ, lạc, ưu, hỷ, xả), Tưởng (những cảm tưởng nhớ ra cảnh Sắc, Thinh, Khí, Vị, Xúc, Pháp), Hành (những tư duy thiện, bất thiện, và vô ký), Thức (ở đây là những Tâm Dục Giới). Như vậy, chỉ có ngũ uẩn di động chứ không có người (Tự Ngã, Linh hồn) co tay vào, hoặc duỗi tay ra.

Hoặc khi đứng, chúng ta thử tìm hiểu "Cái gì Đứng?" Chỉ có tướng trạng Đứng (ngũ uẩn trụ) chứ không có "người đứng" (không có Tự Ngã đứng). Hình tướng " đứng" đây nếu phân tích ra thì có năm nhóm đang kết hợp lại:

1. Sắc Uẩn (Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Nhãn Vật, Nhĩ Vật, Tỷ Vật, Thiệt Vật, Thân Vật, Sắc, Khí, Vị, một sắc tính -- Nam tính hoặc Nữ tính, Ý vật, Mạng quyền, Dưỡng thực tố, Hư không, Thân biểu tri -- khi nào nói mới có khẩu biểu tri, Khinh, Nhu, Thích nghiệp, Sinh, Tiến, Dị, Diệt).
2. Thọ Uẩn (Nhãn thọ, Nhĩ thọ, Tỷ thọ, Thiệt thọ, Thân thọ, Ý thọ. Trong 6 thọ này có cả Khổ, Lạc, Ưu, Hỷ, Xả).
3. Tưởng Uẩn (Sắc tưởng, Thinh tưởng, Khí tưởng, Vị tưởng, Xúc tưởng, Pháp tưởng).
4. Hành Uẩn (Thân hành, Khẩu hành, và Ý hành).
5. Thức Uẩn (Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Ý thức).

Như vậy cái gọi là "người đứng " đây chỉ là năm uẩn hiệp lại, ngoài năm uẩn không có một cá thể như Tự ngã hay Linh hồn. Đúng như Tỳ Khưu ni Dhammadinna nói với Ông Visakha: "Này gia chủ, cái gọi là Tự ngã phải được hiểu là Ngũ Uẩn, chính năm Uẩn hiệp lại, người ta gọi là Tự Ngã. Ngoài ngũ uẩn không có Tự Ngã, nhưng cũng không có một Tự Ngã trong ngũ uẩn".

Hoặc khi nằm, hành giả có thể theo dõi hơi thở ra vô dưới hình thức phồng xẹp của cái bụng, nhưng không cần nói ra tiếng "Phồng à, Xẹp à", hay thì thầm, hoặc nghĩ trong Tâm với cái tên "Phồng, Xẹp", mà chỉ cần ghi nhận trạng thái Phồng Lên và Xẹp Xuống của cái bụng mà thôi. Khi thở vô (phồng) hành giả biết rõ, khi thở ra (xẹp) hành giả biết rõ; và khi hơi thở vô, hay hơi thở ra dừng lại hành giả cũng phải biết rõ.

Để hành giả dễ hiểu và hiểu rõ ràng cách niệm hơi thở, nhất là dễ nhận ra tướng trạng sinh diệt của hơi thở (thân hành), tôi xin phân tách kỹ như sau: Khi bắt đầu thở vô, cái bụng cũng bắt đầu phồng cho đến khi không còn thở vô nữa, cái bụng cũng không còn phồng thêm nữa, thời gian ấy ước chừng 10 giây đồng hồ, thì đây đầu tiên (giây thứ nhất) là trạng thái sinh của hơi thở vô, giây cuối (giây thứ 10) là trạng thái Diệt của hơi thở vô, 8 giây giữa (từ giây thứ hai đến thứ chín) là trạng thái Trụ của hơi thở vô. Sau khi không còn thở vô nữa (hơi thở vô diệt) thì bắt đầu ngưng, thời gian ngưng, ước chừng 6 giây, thì giây đầu là trạng thái Sinh của hơi thở dừng lại, giây cuối là trạng thái Diệt của hơi thở dừng lại, bốn giây giữa là trạng thái Trụ của hơi thở dừng lại. Sau khi hơi thở không còn dừng lại nữa (hơi thở dừng lại diệt) thì bắt đầu thở ra, ước chừng 10 giây, thì giây đầu là trạng thái Sinh của hơi thở ra, giây cuối là trạng thái Diệt của hơi thở ra, 8 giây giữa là trạng thái Trụ của hơi thở ra. Sau khi không còn thở ra nữa cái bụng cũng không còn xẹp thêm nữa (hơi thở ra diệt) thì bắt đầu dừng lại. Cứ như thế, hành giả ghi nhận từng giai đoạn của hơi thở.

Bây giờ chúng ta hãy suy nghiệm xem trong oai nghi nằm, niệm hơi thở vô (phồng), và hơi thở ra (xẹp) ấy. Ai nằm, cái gì nằm? Nếu dùng trí tuệ quan sát như nhà khoa học thí nghiệm thì ta sẽ thấy đúng như Abhidhamma giải thích: Chỉ có hành vi nằm chứ không có người (tự ngã) nằm. Bởi tiếng gọi là "người" tức là ngũ uẩn. Trong 5 uẩn đó:

1. Sắc Uẩn

Sắc uẩn tức là Thân. Thân nếu phân ra Tứ đại thì có: 20 thể thuộc về Đất: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi, ruột già, ruột non, vật thực, phẩn, óc; 12 thể thuộc về Nước: mật, đàm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ, nước mắt, dầu da, nước miếng, nước mũi, nước

nhơt, nước tiểu; 4 thể thuộc về Lửa: lửa làm thân ấm, lửa làm cho thân nóng, lửa làm cho tiêu hóa vật thực, lửa làm cho thân già; 6 thể thuộc về Gió: gió từ dưới quạt lên (như ợ), gió từ trên quạt xuống (như địt), gió quạt ở ngoài ruột, gió quạt ở trong ruột, gió làm cho thân cử động (như co duỗi tay chân v..v.), gió ra vô nơi miệng mũi (tức hơi thở).

2. Thọ Uẩn

Thọ uẩn tức là những tình cảm, chẳng hạn như lúc hành giả đang Trụ trong oai nghi nằm, và đang theo dõi hơi thở vô (phồng), ra (xẹp). Nếu hành giả có cảm giác sự dễ chịu của Thân (như mát mẻ, hay êm ấm) thì đó là Thọ Lạc (sướng thân), nếu có cảm giác khó chịu của Thân (như nóng nực, đau nhức ...) đó là Thọ Khổ (khổ thân), nếu có cảm giác dễ chịu của Tâm (vui mừng, hoan hỷ) đó là Thọ Hỷ (tâm vui vẻ), nếu có cảm giác khó chịu của Tâm (sầu, não, ai, bi...) đó là Thọ Ưu (tâm lo buồn), nếu có cảm giác tự nhiên (không khổ, không lạc, không ưu, không hỷ) đó là Thọ Xả (tâm thản nhiên đối với cảnh).

3. Tưởng Uẩn

Tưởng uẩn tức là những sự hiểu biết do đã hiểu biết (nhận ra cái gì mà trước đã gặp) như hành giả đang nằm và đang theo dõi hơi thở vô, ra, bằng cách phồng, xẹp. Khi hơi thở vô, cái bụng phồng lên hành giả thấy và niệm "Phồng à" và khi hơi thở ra, hành giả thấy và niệm "Xẹp à". Sở dĩ hành giả gọi là "phồng" khi cái bụng căng phồng lên, và gọi là "xẹp" khi cái bụng xẹp xuống là do trước đây cha mẹ cô bác đã dạy như vậy. Bây giờ mỗi khi gặp lại (tức để ý đến nó) thì hành giả biết cái này là "phồng" và cái này là "xẹp". Đó là Sắc tưởng.

Nếu hành giả không nhìn cái bụng phồng lên và xẹp xuống mà chỉ nghe tiếng hơi thở của mình khi thở vô, ra có tiếng như khò khè, hay tiếng thở phì phào, hổn hển, hành giả niệm "khò khè à!" Đó là Thinh tưởng (vì trước đây đã có người dạy như vậy gọi là khò khè). Nếu hành giả khi thở vô nhằm mùi nước hoa, hành giả niệm "Thơm à!" Đó là Hương tưởng (vì trước đó đã có người dạy "mùi như vậy gọi là mùi thơm"). Nếu hành giả khi ăn nhai nhằm miếng ớt, hành giả Niệm "Cay à!". Đó là Vị tưởng (vì trước kia, đã có người dạy "vị của ớt gọi là cay"). Nếu hành giả nằm cấn phải một vật gì, hành giả niệm "Cứng à!" Đó là Xúc tưởng (vì trước đã có người dạy như vậy gọi là "cứng"). Nếu hành giả đang nằm, bỗng bực bội một việc gì đó, hành giả niệm "Sân à!". Đó là Pháp tưởng (Vì thuở trước đã có người dạy "tâm bực bội, khó chịu gọi là "Sân").

Tất cả cái biết của Tưởng đều là Cảnh Chế Định (Pannatti), vì ngôn ngữ do người ta định đặt ra, nó cũng là sự thật nhưng chỉ là sự thật của Thế tục

(người ta định đặt để tỏ cho nhau được hiểu những gì muốn trình bày mà thôi), nên gọi là Tục đế (Sammuti-sacca). Nếu hành giả niệm theo cái biết của Tưởng (Sanna) chỉ có thể phát sinh Niệm (Sati) mà thôi chứ không phát sinh được Tuệ (Panna). Còn như hành giả niệm theo cái biết của Thức (chỉ biết trạng thái của sự vật ấy, chứ không gọi là chi chi cả) mặc dù cũng là phát sinh Niệm nhưng có thể phát sinh được Tuệ vì cái biết của Thức (Vinnana) rất gần với Tuệ. Nhận được bộ mặt thật của sự vật (bổn lai diện mục) thì sẽ thấy được sinh diệt của sự vật, cái biết thấy sự sinh diệt của sự vật là cái thấy biết (tri kiến) của Tuệ. Vì vậy, hành giả cần Niệm (ghi nhận) cái biết của Thức (bất tùy phân biệt) chứ không nên niệm theo cái biết của Tưởng.

Nhiều vị thiền sư viện lý do là hành giả sơ cơ khó niệm theo Cảnh Chân đế (Paramattha-sacca) của Thức nên cho niệm theo Cảnh Tục đế (Sammuti-sacca) của Tưởng. Thậm chí, nhiều vị dẫn chứng Phật ngôn. Rõ ràng Đức Phật dạy niệm cảnh Chân đế tức là ghi nhận cái biết của Thức, thế mà những vị ấy giảng dạy một lúc rồi trở thành cảnh Tục đế, chỉ niệm theo cái biết của Tưởng! Như đoạn kinh Đức Phật dạy ông Bahiya: "Khi thấy một vật gì, chỉ biết là thấy. Khi nghe một tiếng gì, chỉ biết là nghe... Cho đến khi Tâm suy nghĩ một việc gì, chỉ biết là suy nghĩ!" Các vị Thiền Sư lại giảng dạy hành giả: "Khi thấy một vật gì hãy niệm 'Thấy à! Thấy à!', khi nghe một tiếng gì, hãy niệm 'Nghe à! Nghe à!' cho đến khi Tâm suy nghĩ một việc gì, hãy niệm 'Suy nghĩ à! Suy nghĩ à!' " Hành giả nên lưu ý chỗ này, đây là chỗ bí yếu, chỉ cách đường tơ kẽ tóc -- giữa Tưởng và Thức -- (cũng như giữa Thức và Trí vậy, nhưng Thức gần với Trí hơn Tưởng). Đồng ý là hành giả sơ cơ dĩ nhiên là khó nhận thức được, nhưng lần lần rồi sẽ nhận thức được, chớ chiều theo hành giả, chỉ dạy lệch lạc thì rất nguy hiểm! Cổ nhân có câu: "Những điều sai lầm dù có một triệu người chấp nhận chỉ là cộng thêm một triệu cái sai lầm, chứ không phải vì một triệu người chấp nhận mà trở thành một tí xíu chân lý được đâu! Vì chân lý không biết rùn xuống, cái gì rùn xuống không phải là chân lý!"

Thật vậy, nếu là chủ nhân của một hiệu buôn thì có thể chiều theo thị hiếu của khách hàng, nhưng là vị thiền sư thì không nên đắc nhân tâm với hành giả bằng cách là biến cải chân lý thực hành theo tri kiến của họ. Và ngược lại, nếu là khách hàng thì có thể đòi hỏi chủ hiệu buôn theo sở thích của mình. Nhưng là hành giả thì phải cố gắng tầm cầu chân lý theo sự hướng dẫn của thiền sư. Vì chủ hiệu buôn cần nhiều khách hàng để được tiền, còn hành giả thì cần phải nương theo hướng dẫn của thiền sư để được thọ pháp. Vả lại, đâu phải mỗi hành giả mới tập hành đều là kém Trí, mà thiền sư cứ viện lý do là hành giả sơ cơ phải tập theo phương pháp giả tạm. Lại nữa, cái gì đã

đến với người ta đầu tiên, cái đó sẽ thành thói quen (tập quán) khó mà sửa về sau. Dù có sửa được cũng mất công vô cùng, chi bằng cứ dạy đúng phương pháp, ban đầu khó nhưng sau sẽ dễ, khỏi phải ngỡ ngàng nhiều lần, và có thể khiến hành giả sinh hoài nghi.

4. Hành Uẩn

Hành uẩn là những chủ ý muốn làm, có cả Thiện, Bất Thiện và Vô ký. Hay nói cách khác là tư cách Tâm xử sự với cảnh vật, có cả tốt, xấu, và không tốt không xấu. Như một người có đức tin đối với Đấng tối cao nào đó chỉ vì nghe người khác nói rồi tin theo đó cũng là Tâm tốt nhưng thiếu Trí nên có thể hiến dâng trọn đời mình và làm bất cứ một việc gì dù việc đó có thể nguy hiểm đến tánh mạng chẳng hạn. Khởi điểm là tốt, nhưng lần lần làm các việc tội ác như sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời dâm thọc là xấu. Chúng ta nên phân biệt: Đức tin sơ khởi dù mê tín vẫn là Thiện (thiện dục giới ly trí), nguyện hiến dâng thân mạng cho đấng tối cao ấy là Phúc Hành, nhưng khi Tâm bắt đầu nghĩ đến việc làm các tội ác như sát sinh đó là Phi Phúc Hành. Chớ có tưởng lầm Đức tin (dù mê tín) là Bất thiện, là Phi phúc hành. Ngược lại, càng không nên nghĩ các việc làm sau đó như sát sinh là Thiện, là Phúc hành. Và cũng không nên nghĩ rằng Tâm có đức tin (dù mê tín) và Tâm nghĩ đến cách làm tội ác cũng là một thứ Tâm. Tâm có niềm tin nơi Thượng đế là Tâm Thiện dục giới ly trí. Tâm sai khiến làm việc sát sinh, ác khẩu là Tâm Sân. Tâm sai khiến làm việc trộm cắp, tà dâm, ỷ ngữ là Tâm Tham. Tâm Tham và Tâm Sân sai khiến làm bất cứ việc chi đều là Phi phúc hành. Trái lại, Tâm Thiện Dục Giới dù do hợp trí hay ly trí sai khiến làm bất cứ việc chi như bố thí, trì giới, hành thiền đều là Phúc hành. Không bao giờ có việc Tâm Thiện làm việc sát sinh, trộm cắp; và ngược lại, Tâm Tham, Tâm Sân không thể làm việc trì giới, tu thiền. Mỗi việc làm có một thứ Tâm riêng, vì không phân biệt được chân lý này nên người ta dễ hiểu lầm rằng có một thứ Tâm làm nhiều việc khác nhau (cả Thiện và Bất thiện).

Để hành giả dễ nhận ra Tâm Thiện và Bất Thiện (Phúc hành và Phi phúc hành) tôi xin cử ra một số vấn đề như sau:

Khởi tâm muốn trộm cắp nhưng cảm thấy xấu hổ nên thôi. "Tâm muốn trộm cắp" là Tâm Tham, đồng sinh với Hành Uẩn (Phi phúc hành), gồm có Tham, Si, Vô tàm, Vô quý, Phóng dật ... "Cảm thấy xấu hổ nên thôi" là Tâm Thiện Dục Giới, đồng sinh với Hành Uẩn (Phúc hành), gồm có Tàm, Quý, Vô tham, Vô Sân, Hành xả ...

Khởi Tâm muốn Bố thí nhưng sợ hao phí của cải nên thôi. "Tâm muốn bố thí" là Tâm Thiện Dục Giới, đồng sinh với Hành Uẩn (Phúc hành), gồm có Tín, Niệm, Vô tham, Vô Sân, Bi, Tùy hỷ ... "Sợ hao phí của cải nên thôi" là

Tâm Sân đồng sinh với Hành Uẩn (Phi phúc hành), gồm có Sân, Tật, Lận, Hối, Si, Vô tàm, Vô Quý, Phóng dật ...

Khởi tâm đi nghe Pháp, nhưng khi nghe Pháp nhất là đề Pháp "Vô Ngã" bèn sinh hoài nghi, không tin và bất mãn rồi bỏ ra về với ý nghĩ có tự ngã thường hằng nói Vô Ngã là sai! "Tâm muốn nghe Pháp" ở đây là Tâm Thiện Dục Giới ly trí đồng sinh với Hành Uẩn (Phúc hành), gồm có như Tầm, Tứ, Thắng giải, Cần, Hỷ, Dục ... " Sinh hoài nghi không tin" là Tâm Si hoài nghi đồng sinh với Hành Uẩn (Phi phúc hành) gồm có Si, Vô tàm, Vô Quý, Phóng dật, Hoài nghi ... "Bất mãn" là Tâm Sân đồng sinh với hành Uẩn (Phi phúc hành), gồm có Sân, Tật, Lận, Hối ... "Nghĩ có Tự ngã thường hằng" là Tâm Tham tương ưng Tà Kiến đồng sinh với Hành Uẩn (Phi phúc hành), gồm có Tham, Tà kiến, Ngã mạn, Si, Vô tàm, Vô Quý, Phóng dật, Hôn Trầm, Thụy miên.

Khởi tâm muốn nghe Pháp, khi nghe Pháp hiểu được chân lý, phát đức tin Tam Bảo bèn xin thọ trì Qui giới, và bố thí v.v... "Tâm muốn nghe Pháp" là Tâm Thiện dục giới có thể hợp trí hoặc ly trí đồng sinh với Hành Uẩn (Phúc hành), gồm có Tầm, Tứ, Thắng giải, Cần, Hỷ, Dục... "Nghe Pháp hiểu biết được chân lý" là Tâm Thiện Dục Giới tương ưng Trí Tuệ đồng sinh với Hành Uẩn (Phúc hành), gồm có Tín, Niệm, Tàm, Quý, Vô tham, Vô sân, Hành xả, Tịnh thân, Tịnh tâm, Khinh thân, Khinh tâm, Nhu thân, Nhu tâm, Thích thân, Thích tâm, Thuần thân, Thuần tâm, Chánh thân, Chánh Tâm, Trí Tuệ ... "Phát đức tin Tam Bảo, thọ trì, qui giới, bố thí v.v..." đều là Tâm Thiện Dục Giới hợp trí đồng sinh với Hành Uẩn (như trên).

Khởi tâm muốn đi chùa làm phước như Dâng Y, Trai Tăng. Ta phải xem xét kỹ coi muốn đi làm phước ấy là do nguyên nhân gì? Như muốn "làm chủ lễ dâng y", do người khác nói "có phước" rồi tin mà muốn làm theo như vậy là Nhân lành (Phúc hành). Nhưng cũng có sự suy nghĩ tiếp theo sau: "Ta làm chủ lễ dâng y, ta sẽ được nhiều người khen ngợi", "Ta mong được khen ngợi" là Tâm Tham (ham danh) như vậy có nhân bất thiện (Phi phúc hành). Hoặc nghĩ "làm chủ lễ dâng y có phước lớn, đời sau ta được giàu sang, có sắc đẹp, được lên cõi trời v..v..." Tâm nghĩ "dâng y có phước" là Tâm Thiện Dục Giới hợp trí, là nhân lành (Phúc hành) nhưng ý nghĩ sau đó là Tâm Tham, do nhân Bất thiện (Phi phúc hành), hoặc nghĩ rằng làm chủ lễ dâng y được phước lớn, để đời sau này gặp Phật, được xuất gia dưới nghi thức "Ehi-bhikkhu". Như vậy Tâm khởi đầu và Tâm suy nghĩ tiếp theo sau đều Tâm Thiện Dục Giới hợp trí, là nhân thiện (Phúc hành), hoặc nghĩ dâng y có phước rồi làm, nhưng trong lúc gặp những chuyện trái tai gai mắt, bất bình, sân hận khởi lên ... thì nên biết rằng việc dâng y là Phúc hành, nhưng xen vào những Tâm Sân là Phi phúc hành. Cái nào Phúc hành là Phúc hành, cái

nào Phi phúc hành là Phi phúc hành. Chớ có lầm lẫn mà đồng hóa tất cả Tâm khi làm việc dâng y đều là Thiện hoặc Bất thiện. Hay hệ thống hóa tất cả việc làm suốt thời gian dâng y đều Thiện hay Bất Thiện. Việc nào Thiện là Thiện, việc nào Bất thiện là Bất thiện.

Hành giả phải khéo phân biệt Tâm mình và việc làm của mình như người lựa gạo. Trong một chén gạo có gạo nguyên, có gạo nửa hột, có thóc, có sạn ... Với người có mắt sáng, họ sẽ phân biệt rõ: Đây là gạo nguyên, đây là gạo nửa hột, đây là thóc, đây là sạn ... Chứ không nên quơ đũa cả nắm nói theo tư ý một cách vô ý thức rằng chén này toàn gạo không, hay chén này thóc không, hay chén này sạn không. Với người có trí, có học Abhidhamma và hành Vipassana, vị ấy sẽ phân biệt rõ như người có mắt sáng lượm gạo: đây là gạo nguyên (Tâm thiện hợp trí), đây là gạo nửa hột (Tâm thiện ly trí), đây là thóc (Tâm tham), đây là sạn (Tâm sân)...

Chúng ta gặp không biết bao trường hợp: Cùng một sự kiện, đối với người thích thì cái gì họ cũng cho là Thiện, thậm chí việc làm ấy kéo dài cả một năm, một tháng, hoặc một giờ. Trái lại, người không thích thì họ cho toàn là Bất Thiện. Nhưng sự thật thì đừng nói chi thời gian lâu cả một đời, một năm, một tháng, một ngày, một giờ hay một phút, mà chỉ trong một giây đã có triệu triệu Tâm sinh diệt. Trong số triệu triệu cái Tâm sinh diệt đó đã có hàng ngàn lộ trình tâm diễn tiến qua cả các Môn. Trong mỗi lộ trình của Tâm ấy, đối với phàm nhân như chúng ta thì tham, sân, si đầy dẫy, thỉnh thoảng mới có được một số Tâm Thiện khởi lên. Vì vậy, người hành Vipassana, vị Thiền sư luôn ngăn cấm không cho hành giả bày việc làm phước, trai tăng, v.v... vì việc làm ấy có thể có xen Bất thiện, bị phiền não chi phối và khó kiểm soát được Tâm!

Nếu hành giả là một vị xuất gia, thường ưa thích việc thuyết giảng Giáo Pháp cho người khác nghe, cũng nên phân biệt rõ khi khởi Tâm muốn đi thuyết pháp, coi việc "muốn đi thuyết pháp" đó do nguyên nhân nào (nhân Thiện hay Bất thiện) và trong khi thuyết pháp đó thường là Tâm thiện sinh khởi nhiều hay Bất thiện sinh khởi nhiều. Nếu muốn thuyết pháp cho người khác nghe để được phước, để đáp lại đức tin của người cư sĩ, để mở mang Chánh Pháp, để nối huệ mạng của chư Phật v.v... thì đó là nhân lành (Phúc hành). Trái lại, nếu muốn đi thuyết pháp để được danh, hoặc được lợi lộc, hay để công kích người khác v.v... thì đó là nhân chẳng lành (Phi phúc hành). Lại nữa, trong khi đang thuyết pháp, tâm hướng về Chánh Pháp, suy nghĩ Chánh Pháp v.v... là nhân Thiện (Phúc hành). Nhưng nếu để ý đến lễ vật sẽ được dâng (Pháp sư), hay để ý đến phụ nữ hoặc để ý thù ghét ai v.v... thì lại là nhân Bất Thiện (Phi phúc hành). Vì vậy, hành giả khi khởi Tâm muốn đi thuyết Pháp nên quán xét tâm mình và dù Thiện hay Bất Thiện cũng

chẳng nên đi, bởi sẽ bị chi phối dễ dàng, nhất là phải tiếp xúc nhiều người. Phương pháp tu tập Vipassana, Đức Thế Tôn có dạy rằng: EKAYANO MAGGO -- NHẤT THỪA Đạo (Chỉ một xe đi trên một con đường).

5. Thức Uẩn

Thức uẩn là những cái biết. Biết Cảnh gọi là Tâm, bị Tâm biết gọi là Cảnh. Theo Abhidhamma, Tâm có 6 loại, 121 thứ. Tâm sinh diệt rất nhanh, chỉ trong một giây (giây đồng hồ, theo bản xưa là một khẩy móng tay) Tâm sinh diệt triệu triệu cái (lần). Để hành giả dễ nhận thức về Thức Uẩn trong khi cần Niệm Tâm, ở đây sẽ trình bày và phân tích sự diễn tiến của Tâm thức bằng các lộ trình tâm như sau:

Nhãn Thức là cái biết Cảnh Sắc nương nơi Nhãn Căn, có hai thứ. Một thứ biết Cảnh Sắc xấu gọi là Tâm Nhãn Thức quả Bất thiện thọ xả. Một thứ biết Cảnh tốt gọi là Tâm Nhãn thức quả Thiện vô nhân thọ xả. Cả hai Tâm Nhãn Thức đều có 7 Tâm Sở (sở hữu tâm) biến hành như nhau: (Xúc, Thọ, Tưởng, Tư, Nhất hành, Mạng quyền "Căn", và Tác ý). Tâm Nhãn thức chỉ có khởi lên một cái (lần) trong mỗi lộ trình tâm như sau:

Hộ kiếp, Hộ kiếp Quá khứ, Hộ kiếp Rúng động, Hộ kiếp dứt dòng, Nhãn môn hướng Tâm, Nhãn thức, Tiếp thâu, Quan sát, Xác định, Đổng lực 1, Đổng lực 2, Đổng lực 3, Đổng lực 4, Đổng lực 5, Đổng lực 6, Đổng lực 7, Na cảnh 1, Na cảnh 2, Hộ kiếp.

Trừ hai Sát na (Hộ kiếp) đầu và cuối, còn lại 17 Sát na (lần) giữa là một lộ trình tâm đầy đủ nhất. Cũng có những lộ trình tâm ngắn hơn như: Có 15 sát na (trừ 2 cái Na cảnh), Có 8 Sát na (Trừ 7 cái Đổng lực và 2 cái Na cảnh), nhưng thật sự thì mỗi lộ trình tâm đều đủ 17 Sát na là nếu không có Na cảnh và Đổng lực thì Hộ kiếp quá khứ được lập lại nhiều lần cho đủ số 17 Sát na (cái). Mỗi cái Tâm (sát na) đều có 3 sát na tiểu: Sinh, Trụ, Diệt. Khoảng giữa của các lộ trình tâm là Hộ Kiếp được diễn tiến vô số kể. Trong mỗi cách xử sự hàng ngày trong đời sống chúng ta, lộ trình tâm Nhãn thức được lập đi lập lại bằng nhiều lộ trình tâm như vậy mới có thể giải quyết được một vấn đề. Dĩ nhiên là Tâm Nhãn thức cũng như những Tâm khác phải sinh diệt nhiều lần và liên tục, nên người xưa nói: "Liền như nước chảy, tợ in xe vòng."

Nhĩ Thức là cái biết Cảnh Thinh nương nơi Nhĩ Căn. Có hai thứ: một thứ biết cảnh thinh xấu (tiếng làm Tâm khó chịu) gọi là Tâm Nhĩ Thức quả bất thiện thọ xả; một thứ biết cảnh tốt (những tiếng làm Tâm dễ chịu) gọi là Tâm Nhĩ Thức quả thiện vô nhân thọ xả. Cả hai thứ Tâm Nhĩ Thức đều có 7 Tâm Sở biến hình như nhau (Xúc, Thọ...). Tâm Nhĩ Thức chỉ khởi lên một lần (cái) và cũng ở vị trí cố định trong mỗi lộ trình tâm y như nhãn thức.

Tất cả đều giống như lộ trình tâm Nhãn Thức, chỉ khác là ở vị trí của một Sát na Tâm nhãn thức trong lộ trình tâm đổi ra Tâm Nhĩ Thức. Và Tâm Nhãn Thức thì biết Cảnh Sắc, còn Tâm Nhĩ Thức thì biết Cảnh Thinh. Chính sự hiểu biết rõ rệt về sự sinh diệt của Tâm thức như lộ trình tâm đã nêu trên, hành giả mới nhận thức được lẽ Vô Thường, Khổ não, Vô Ngã của Danh Sắc và khởi Tâm nhàm chán, muốn tìm con đương thoát ly ngũ uẩn. Đúng như Phật ngôn: "Chư Hành đều Vô Thường, với Trí Tuệ thấy rõ, đau khổ được nhàm chán, đó là Thanh Tịnh Đạo."

Tỷ Thức là cái biết Cảnh Khí (hơi mùi) nương nơi Tỷ Căn. Có hai thứ: một thứ biết Cảnh khí tốt (hương, mùi thơm) gọi là Tâm Tỷ Thức quả thiện vô nhân thọ xả; một thứ biết cảnh khí xấu (xú, mùi hôi, thúi) gọi là Tâm Tỷ Thức quả bất thiện thọ xả. Cả hai thứ Tâm Tỷ Thức đều có 7 Tâm Sở biến hành như nhau. Tâm Tỷ Thức cũng khởi lên trong mỗi lộ trình tâm một lần như Tâm Nhãn Thức. Chỉ khác là Tâm Tỷ Thức sinh khởi ở vị trí mà Tâm Nhãn Thức sinh khởi mà thôi. Và cũng ở vị trí này mà Tâm Nhãn Thức biết cảnh Sắc, Tâm Nhĩ Thức biết Cảnh Thinh, còn Tâm Tỷ Thức biết Cảnh Khí (Hơi hay mùi). Hành giả nhận thức được sự sinh và diệt của Tâm Tỷ Thức như lộ trình tâm đã nói trên, cũng có nghĩa là hành giả thấy được sự Vô Thường, Khổ não, Vô Ngã của Danh Sắc, và khởi lên Tâm nhàm chán, muốn tìm con đường thoát ly Danh Sắc. Đúng như Phật ngôn: "Chư Hành đều khổ não, với Trí tuệ thấy rõ, đau khổ được nhàm chán, đó là Thanh Tịnh Đạo."

Thiệt Thức là cái biết Cảnh Vị nương nơi Thiệt căn. Có hai thứ: một thứ biết Cảnh vị tốt (ngon, ngọt) gọi là Tâm Thiệt Thức quả thiện vô nhân thọ xả; một thứ biết Cảnh Vị xấu (cay, đắng khó chịu) gọi là Tâm Thiệt Thức quả bất thiện thọ xả. Cả hai thứ Tâm Thiệt Thức đều có 7 Tâm Sở biến hành như nhau. Tâm Thiệt Thức cũng khởi lên chỉ có một lần trong mỗi lộ trình tâm như Tâm Nhãn Thức. Cũng chỉ khác là Tâm Thiệt Thức sinh khởi ở vị trí mà Tâm Nhãn Thức sinh khởi mà thôi. Và cũng ở vị trí này mà Tâm Nhãn Thức biết cảnh Sắc, Tâm Nhĩ Thức biết Cảnh Thinh, Tâm Tỷ Thức biết Cảnh Khí, còn Tâm Thiệt Thức biết Cảnh Vị. Hành giả nhận biết được sự sinh và diệt của Tâm Thiệt Thức qua lộ trình tâm đã nói trên, cũng có nghĩa là biết được sự Vô thường, Khổ não, Vô Ngã của Danh Sắc. Và sẽ khởi lòng nhàm chán Danh Sắc, muốn tìm con đường thoát khỏi Danh Sắc. Đúng như Phật ngôn: "Các Pháp đều Vô Ngã, với Trí tuệ thấy rõ, đau khổ được nhàm chán, đó là Thanh Tịnh Đạo."

Thân Thức là cái biết Cảnh Xúc (Cứng, Mềm, Nóng, Lạnh, Lay động, căng phồng) nương nơi Thân căn. Có hai thứ: một thứ biết Cảnh xúc tốt (sung sướng) gọi là Tâm Thân Thức quả thiện vô nhân thọ lạc; một thứ biết Cảnh

xúc xấu (đau nhức) gọi là Tâm Thân Thức quả bất thiện vô nhân, thọ khổ. Cả hai thứ Tâm Thân Thức đều có 7 Tâm Sở biến hành như nhau. Tâm Thân Thức cũng khởi lên chỉ có một lần trong mỗi lộ trình tâm như Tâm Nhãn Thức. Hành giả nhận biết sự sinh diệt của Tâm Thân Thức trong mỗi lộ trình tâm dù là Thân thức Thọ Lạc, hay Thân Thức Thọ Khổ đều là Vô Thường, Khổ não, Vô Ngã. Đúng như Phật ngôn "Lạc là khổ, Khổ là gai nhọn" bởi vì "Hữu vi không thường thì phải sinh diệt, dứt sinh diệt rồi mới thật an vui... "

Ý Thức là cái biết Cảnh Pháp (Tự khởi trong Tâm, có tướng trạng riêng biệt, ngoài ra 5 cảnh trên) và cũng biết cảnh ngũ. Có đến 111 thứ Tâm Ý Thức: có 3 thứ gọi là Ý Giới và 108 thứ gọi Ý Thức Giới. Trong ba thứ Tâm Ý Giới đó, một thứ sinh trước ngũ song thức (Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân thức) là Ngũ môn hướng Tâm (Khán ngũ môn), hai thứ sinh sau Ngũ song thức là Tiếp thọ Tâm (Tiếp thâu) trong mỗi lộ trình tâm, không thể thay đổi, đó là định luật tự nhiên (Citta-niyana). Những Sát na Tâm nối sau Tâm Tiếp thâu trong lộ trình tâm đều thuộc về Ý thức giới: Sát na Quan Sát có 3 thứ, Phân đoán có 1 thứ. Đổng lực có 55 hoặc 87 (12 Tâm Bất thiện, Tâm vi tiếu, 8 Tâm thiện dục giới, 8 Tâm Duy tác Dục giới Hữu nhân, 9 Tâm thiện Đáo đại, 9 Tâm Duy tác Đáo đại và 8 hoặc 40 Tâm Siêu thế). Nếu Tâm Ý Thức biết cảnh Pháp thì lộ trình tâm thông thường được diễn tiến như sau:

H V R D K ĐÕ ĐÕ ĐÕ ĐÕ ĐÕ ĐÕ Đ M M H

(Hộ kiếp, Hộ kiếp Vừa qua, Rúng động, Dứt dòng, Khán ý môn, Đổng lực 1 - 2- 3 - 4 - 5 - 6- 7, Mót, Mót, Hộ kiếp).

Hành giả nhận biết được sự Sinh Diệt của Tâm Ý Thức trong các lộ trình tâm sẽ thấy nó rất phức tạp, vi tế và đa dạng. Nếu gìn giữ Tâm Ý Thức cho trong sạch thì được giải thoát mọi triền phược. Đúng như Phật Ngôn: "Tâm tinh vi khó thấy, tự diễn tiến (lộ trình) quay cuồng theo dục lạc, vô hình, ẩn hay sâu".

Các thứ Tâm Ý Thức không giống nhau trên phương diện Tâm sở. Có thứ có đến hơn ba mươi Tâm Sở phối hợp như Tâm Tham ... có thứ có hơn mười Tâm Sở phối hợp như các Tâm Ý thức vô nhân (Tiếp thâu ...). Hành giả nhận được lý Vô Thường vì xét theo lộ trình tâm (nối nhau sinh diệt), nhận được Lý Vô Ngã vì thấy rõ Lý Vô Ngã, bởi Tâm không phải là đơn thuần (chỉ có một) mà do nhiều Tâm Sở phối hợp, và cũng chẳng phải sẵn có tự nhiên mà do nhiều nguyên nhân trợ tạo như:

- Tâm Nhãn Thức sở dĩ được sinh khởi là do bốn Duyên:

1) Có Nhãn Căn (Mắt)
2) Có Cảnh Sắc (Vật bị thấy)

3) Có ánh sáng
4) Có sự chú ý.

- Tâm Nhĩ Thức sở dĩ được sinh khởi là do bốn Duyên:

1) Có Nhĩ Căn (Tai)
2) Có Cảnh Thinh (Vật bị nghe)
3) Có khoảng trống
4) Có sự chú ý.

- Tâm Tỷ Thức sở dĩ được sinh khởi là do bốn Duyên:

1) Có Tỷ Căn (Mũi)
2) Có Cảnh Khí (Hơi mùi)
3) Có gió
4) Có sự chú ý.

- Tâm Thiệt Thức sở dĩ được sinh khởi là do bốn Duyên:

1) Có Thiệt Căn (Lưỡi)
2) Có Cảnh vị
3) Có nước
4) Có sự chú ý.

- Tâm Thân Thức sở dĩ được sinh khởi là do bốn Duyên:

1) Có Thân Căn
2) Có Cảnh Xúc (Cứng, mềm, nóng, lạnh, lay động, căng phồng)
3) Có Đất, Lửa, Gió
4) Có sự chú ý.

- Tâm Ý Thức được sinh khởi do một trong 14 duyên:

1) Do nhớ lại 6 cảnh đã gặp.
2) Do gặp 6 cảnh hiện tại giống như 6 cảnh quá khứ đã gặp.
3) Do gặp, học, đọc, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng.
4) Do 6 cảnh hiện tại trùng hợp với những gì đã học, đọc.
5) Do tin theo lời người khác nói.
6) Do có những sự vật ưa thích.
7) Do hồi tưởng nhân quả của lời nói và việc làm.
8) Do suy nghĩ về giáo lý cao siêu.
9) Do mãnh lực của nghiệp.
10) Do mãnh lực thần thông của người khác chuyển tâm.
11) Do một hay nhiều bộ phận trong thân thể thay đổi.
12) Do mãnh lực của Chư Thiên chuyển Tâm.

13) Do Trí tuệ hiểu biết Tứ Thánh Đế.
14) Do tri kiến giải thoát.

Như vậy, rõ ràng Thức do các Duyên tập hợp mà sinh khởi. Đúng như Phật ngôn: "Do Duyên mà Thức sinh, và Thức ấy có tên tùy theo Duyên ấy." Do duyên Mắt và các Sắc, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Nhãn Thức. Do duyên Tai và các tiếng, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Nhĩ Thức. Do duyên Mũi và các Mùi, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Tỷ Thức. Do duyên Lưỡi và các vị, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Thiệt thức. Do duyên Thân và các xúc, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Thân Thức. Do duyên Ý và các Pháp, Thức sinh ra và Thức ấy được gọi là Ý Thức. Cũng như thể do duyên củi, lửa sinh. Lửa ấy gọi là lửa củi. Do duyên cỏ, lửa sinh và lửa ấy gọi là lửa cỏ. Do duyên trấu, lửa sinh và lửa ấy gọi là lửa trấu ...

Khi gọi: "Do duyên Ý, ..." với Ý đây là Ý môn (Manod-vara), và Ý môn đây là hữu phần (Bhavanga). Hữu phần hay Hộ kiếp là thứ Tâm tục sinh (Sát na tâm khởi đầu của một kiếp sống) được tiếp diễn suốt cả đời sống của mỗi chúng sinh, nhưng loại Tâm này chỉ diễn tiến ngoài các lộ trình tâm (Cittavithi) cho đến khi chấm dứt kiếp sống, được gọi là Tâm Tử (Cuticitta). Đời sống khác thì Tâm Tục sinh khác. Trong mỗi kiếp sống, Tâm tục sinh, hộ kiếp, tử luôn luôn đồng một loại, một thứ, chỉ khác cái Tâm mà thôi. Hễ tục sinh thứ Tâm nào - thì Tử cũng bằng thứ Tâm ấy. Và cũng không phải Tâm Ý môn (hữu phần Hộ kiếp) diễn tiến song song đồng thời với Tâm Thức khác. Nếu các Tâm trong Lộ trình sinh lên thì Tâm Hữu Phần không có, và khi có Tâm Hữu phần thì các Tâm trong lộ trình không có. Chúng tiếp nối nhau mà sinh khởi (Tương tục sinh) như dòng nước, nên Ngài Santakicco có viết:

Lẽ thường luân chuyển hằng phen,
Tục sinh, Hộ kiếp khởi lên lộ trình.
Nối nhau cho đến bỏ mình,
Liền như nước chảy, tợ in xe vòng.
Vậy, nên hiền trí xét xong,
Vô thường, Khổ não, Ngũ không: quyết hành.
Trau dồi Niệm Tuệ đành rành,
Trừ phàm, chứng Thánh cao thanh Níp Bàn.

Tỳ Kheo Giác Chánh

P.L. 2536 - 1992

---o0o---

HẾT